

道藏精華第十四集之四  
文山選定蕭天石主編

會文堂藏經社印行

# 道藏精華

庚子長生齋書十二種



道藏精華第十四集之四  
文山遯叟蕭天石主編

# 夷門長生秘書十二種

自由出版社印行



# 選刊明版夷門長生秘書序

蕭天石

明萬曆間隱士逸之周履靖先生，遁迹絕俗，逃名隱形。博學而多擅代之才，好古而有索隱之癖；廣窮經史，無書不究，探頭抉微，旁搜遠紹，日積月累，尤富枕密，萬金不易之金版，儲充石室，千古未傳之玉書，遠邁鴻寶！晚年潛心玄典，煉神丹室，怡然自適，逍遙自在，大有莊生蝶化之自得也。迄其久也，欲逃名而名愈不得逃，欲隱身而身愈不得隱，博雅同好，相請公諸於世者，踵趾不絕，情不得已，力自輯編，擷精茹華，得百餘卷，梓而刊之，題曰「夷門廣牘」。坯土可以埋寶，勺水可以藏珠，雖片紙隻字，無莫非金壇玉券之選，淺者能用其淺，深者能用其深，而開卷有益也。其中尤以「赤鳳髓」一書，不但爲千古來罕見之秘笈，且確爲養生家與丹鼎派人士所應視同價逾連城之瑰寶也。全書皆係明刻本，故所傳訣法，一一皆真，一一可行，與一般坊間本之或有傳訛之失者，不可同日而語矣！

本書選刊書自赤鳳髓以下，凡十二種共十卷，全書圖訣并行，動靜兼養，精氣雙運，神形並極。綜其內容，傳訣法者凡六十四，圖訣同傳者凡七十二，餘圖之不屬工訣內者不計，外呪法、符籙各傳若干。本書以赤鳳髓一書所傳工法，既具却病治病之神效，復具長生難老之神驗，男女老幼，皆深切實用。每卷首除各刊目錄外，復爲釐訂新目，統編頁次，以利查考；欲修何功，按圖索驥，唾手可得，依法修行，其功立竿見影，日新月異而歲不同，非虛語也。

查長生與聖功神化之學，肇自伏羲畫卦，余故嘗謂：「卦中密隱長生訣，象內深含聖化機。」次爲廣成子傳黃帝之「妙法長生經」，此爲後世以精氣神爲「養生三寶說」之祖。若綱領長生學而簡舉之，則實可以說一曰：長生之道，以養心養性爲本。故古稱老子以養性得壽。心之與性，名言爲二，合則二而一，一而二也；舉心則性在，舉性則心在。心性功夫，實爲三家修道之基本功，作仙作佛作聖人，皆以此爲不二法門，捨此末由也。二曰：長生之事，以精氣神爲生命之三寶。故道家

丹道派莫不以心性爲「聖功」之本，以精氣神爲「命功」之基，而以煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛，煉虛合道，爲不二綱宗，捨此而欲能得「長生久視」之果者，未之有也。余近十餘年來，恒以提持「新道學」「新禪學」「新儒學」爲天下倡，又提持「超凡入聖，超聖入神，超神入化，與化爲徒，與道合一」，爲人生之修養歷程與最高境界；蓋意欲有以藉此倡始，擴而充之，薪盡火傳，繼起有人，則自有可收「改造人類」「改造世界」之功之時也。欲明其要，可參拙近著「道家養生學概要」「道海玄微」與「禪宗心法」三書，便可知其梗概於萬一矣！

斯書係就上海涵芬樓影刊明萬曆間刻本，詳審其內容，深覺大有功於人類壽命學，事長生學與養氣養神養精，及事導引按摩養形換形等命功者，則實爲簡明至極精要至極之秘書，切不可等閒視之也。古聖先賢絕不我欺，尤絕不肯欺天下萬世人！信我老人言，行之自能有得。選刊景行伊始，特贅數語爲引。

中華民國六十五年丙辰夏六文山邈叟於石屋草堂





明版 夷門長生秘書十二種 簡明書目

文山遜叟蕭天石選刊

——明梅巔道人周履靜編著——

序……………一——一六

目錄……………一七——二二

赤鳳髓 序……………一——一六

卷一 歷代聖真秘傳修齡隱訣……………一七——七八

太上玉軸六字氣訣……………二三——二八

幻真先生服內元氣訣（共十二隱訣）……………二八——四六

李真人長生十六字妙訣……………四七——五〇

胎息秘要歌訣（共六隱訣）……………五一——五九

去病延年六字法……………六〇——六二

五禽書圖訣……………六二——六七

八段錦導引法真傳……………六七——七八

卷二 歷代四十六聖真秘傳長生訣法（圖、訣凡四十六）……………七九——一三二

卷三 華山秘傳十二睡功圖訣（圖、訣凡十二）……………一三三——一五四

赤鳳髓後跋	一卷	一五五—一六〇
煉形內旨	一卷	一六一—一七六
玉函秘旨	一卷	一七七—一二二
金箭玄玄	一卷	一二三—一五〇
逍遙子導引訣	一卷	一五一—一六六
唐宋衛生歌	一卷	一六七—一七六
胎息經	一卷	一七七—一八四
天隱子	一卷	一八五—二〇四

赤鳳髓序

養生之學昉於上古之廣成子  
屏居崆峒之上而軒轅以萬乘  
師之其言止曰無視無聽抱神  
以靜形將自正無汨汝精無撓  
汝形乃可以長生若是而已蓋

赤鳳髓序

七卷

虛無恬惔清靜寂寞無為之道  
也至導引抑末耳然於三升八  
百傷門之中此為扶玄而挈要  
志葆攝者惡得而廢之何以明  
其然也吳穹之宰元化蟠斡輳  
輳乎陰陽陶育萬彙人之參天

而寂靈總之皆氣也天氣節而  
成四時稍拂其序為淒風苦雨  
霜雹冰稼扎厲之蓄氣之在人  
也周行於五臟六腑百骸九竅  
之間導而引之小可却疾大可  
長年故吹噓呼吸熊經鳥伸推

赤鳳髓序

卷九

而衍之倣五禽之戲廊而散之  
如戶樞運轉至不可勝窮其術  
吾不知所自始要從上古即有  
之其源遠矣異乎方士之服氣  
餌食金石丹砂支離外求誕謾  
不經者矣張子房受尚父兵法

於黃石公<sub>用之</sub>。蹙羸<sub>隕項</sub>封萬戶侯。延世賞晚學。導引於赤松子。閉戶却掃。謝禁門朝籍。弗與通。凡辟穀者八年。而解形以去。此其驗也。夫人一日不再食。則飢七日不食。則斃。子房非得真

訣胡以能八年不食乎周子逸  
之嗜古多聞人也繪導引七十  
七圖梓之有裨葆攝甚惠雅也  
而請言於余余聞之道家者曰  
形者天地之委順氣者天地之  
委形其鮮也天地之委蛻故導



而引之調劑節適若有度數靡  
底滯湫戾順之軌也房皇融液  
頂踵渾淪俾氣合於神神合於  
心和之淡也秉靜以制動恒動  
而不失靜之本蚤暮營又而清  
靜寂寞在焉有為而歸之無為

赤鳳髓序

七卷世

也然必捐名爵棄貲賄息喜愠  
遺世氣始能專精殫力而攻之  
以會於有成蓋形軀未離凡心  
先蛻故曰聖人外其身而身存  
故殉生者不足以達生有其生  
弗克善吾生導引之術誠要且

玄匪待人曷行哉予今倏倏溷  
溷於寰中乃妄列厥指則固矇  
者之談黼黻青黃聒者之說咸  
池九奏竟亦何有焉

萬曆六年五月端陽日

前進士刑部尚書郎冲溪彭輅

赤鳳髓序

卷五

赤鳳髓序

誤

七卷世

未屬髓叙

肉其逸之自號阿中生推華

納紫偃息丘皋夕而隱乎阿之

中旦而游乎阿之上仰靈籟發

幽光視雲物之傳迴泉源之漱湍

以觀乎化以觸乎物而得席蓐

未屬髓

序

七卷三

而得鵲起而得蛹藏蟬蛻曰嘻  
而物也而得養生乎哉於是撫  
石牀支料几以優解齡躄、  
席也起、焉鵲也藏、蛻、焉  
蛹而蟬也蓋未踰期而腹充乎  
果脰目賄乎瞭脰足踴乎泮脰

其反掀髯先生聳乎道而訕之  
曰夫而人也而物乎哉吾聞之  
君子之於物也採其精而惡溺  
其倫乃謂之於百瓢道人道人  
為之推而廣之雅而循之若擊  
劍若嘶杯若跨馬若挽弓擣戟

未風韻

序

七卷曲

蓋犁煦人類也以為是之以盡  
精而善名之矣廼又有笑之若  
元霞子者曰夫而道也而凡乎  
哉吾書之君子之於人也習其  
儔而惡非其名乃悉按之於古  
仙之行若弋若漁若瑟若琴為



康桑為羨門蓋魍魎仙羣也以  
為是足以盡精而善名之矣於  
是阿中生啍魍魎笑曰若是乎寰  
中人之善喪其真也始吾以為  
虬為鵠為螭為蜺而已矣而何  
人之物何凡之仙乎魍魎此為寰

未風髓

序

卷五

中人告也二三子又懷中人也  
遂成懷中之書

萬曆己卯春三月吉日

鹽官王文祿撰

赤鳳髓一卷目錄

太上玉軸六字氣訣

幻真先生服內元氣訣

進取訣第一

轉氣訣第二

調氣訣第三

嚥氣訣第四

行炁訣第五

鍊炁訣第六

赤鳳髓

目錄卷之一七卷終

赤鳳髓

目錄卷之一七卷共

委炁訣第七

閉炁訣第八

布炁訣第九

六炁訣第十

調炁液訣第十一

食飲調護訣第十二

李真人長生一十六字妙訣

胎息秘要歌訣

閉氣歌訣

布炆與他人攻疾歌訣

六炆歌訣

調理津液歌訣

服炆飲食所宜歌訣

服炆飲食雜忌歌訣

四季養生歌

去病延年六字法

總訣

呼心氣

赤鳳髓

目錄卷之一

七卷世

吹腎氣

吁肝氣

咽肺氣

呼脾氣

嘻三焦

五禽戲圖

羨門虎勢戲圖

庚桑熊勢戲圖

士成綺鹿勢戲圖

費長房猿勢戲圖

亢倉子鳥勢戲圖

八段錦導引訣八圖

赤鳳髓一卷目錄終

赤鳳髓

目錄卷之一

七卷八

赤鳳髓

目錄卷之一

七卷八



赤鳳髓卷之一

嘉禾梅顛道人周履靖編輯  
同郡棘隱居士吳惟貞續增  
金陵荆山書林梓行

太上玉軸六字氣訣

道藏有玉軸經言五臟六腑之氣因五味薰灼  
不和又六欲七情積久生疾內傷臟腑外攻九  
竅以至百骸受病輕則痼癖甚則盲廢又重則  
喪亾故太上憫之以六字氣訣治五臟六腑之

病其法以呼而自瀉出臟腑之毒氣以吸而自採天地之清氣以補之當日小驗旬日大驗年後萬病不生延年益算衛生之寶非人勿傳呼有六曰呵呼呬噓嘻吹也吸則一而已呼有六者以呵字治心氣以呼字治脾氣以呬字治肺氣以噓字治肝氣以嘻字治膽氣以吹字治腎氣此六氣訣分主五臟六腑也凡天地之氣自子至巳爲六陽時自午至亥爲六陰時如陽時則對東方勿盡閉窓戶然忌風入乃解帶正坐

叩齒三十六以定神先攪口中濁津漱鍊二三百下候口中成清水即低頭向左而嚥之以意送下候汨汨至腹間即低頭開口先念呵字以吐心中毒氣念時耳不得聞呵字聲聞即氣麓及損心氣也念畢仰頭閉口以鼻徐徐吸天地之清氣以補心氣吸時耳亦不得聞吸聲聞即氣麓亦損心氣也但呵時令短吸時令長即吐少納多也吸訖即又低頭念呵字耳復不得聞呵字聲呵訖又仰頭以鼻徐徐吸清氣以補心

亦不可聞吸聲如此吸者六次即心之毒氣漸散又以天地之清氣補之心之元氣亦漸復矣再又依此式念呼字耳亦不可聞呼聲又吸以補脾耳亦不可聞吸聲如此者六所以散脾毒而補脾元也次又念咽字以瀉肺毒以吸而補肺元亦須六次次念噓字以瀉肝毒以吸而補肝元噓以瀉膽毒吸以補膽元吹以瀉腎毒吸以補腎元如此者並各六次是謂小周小周者六六三十六也三十六而六氣徧臟腑之毒氣

漸消病根漸除麓氣漸完矣次看是何臟腑受病如眼病即又念噓嘻二字各十八徧仍每次以吸補之總之爲三十六訖是爲中周中周者第二次三十六通爲七十二也次又再依前呵呼咽噓嘻吹六字法各爲六次並須呼以瀉之吸以補之愈當精虔不可怠廢此第三次三十六也是爲大周即總之爲一百單八次是謂百八訣也午時屬陰時有病即對南方爲之南方屬火所以却陰毒也然又不若子後已前面東

赤鳳髓

卷一

養聖

之爲陽時也如早起牀上面東將六字各爲六次是爲小周亦可治眼病也凡眼中諸證惟此訣能去之他病亦然神乎神乎此太上之慈旨也略見玉軸真金而詳則得之師授也如病重者每字作五十次凡三百而六腑周矣乃漱鍊燕液叩齒如復爲之又三百次訖復漱鍊燕液叩齒如初如此者三即通爲九百次無病不愈秘之秘之非人勿示黃庭山人鄒應博識

幻真先生服內元氣訣

進取訣第一

凡欲服氣先須高燥淨空之處室不在寬務在絕風隙常令左右燒香牀須厚軟脚令稍高衾被適寒溫令冬稍煖尤佳枕高三寸餘令與背平每至半夜後生氣時或五更睡醒之初先吹出腹中濁惡之氣一九口上若要細而言之則亦不在五更但天氣調和腹中空則爲之先閉目叩齒三十六下以警身神畢以手指捏目大小皆兼按鼻左右旋耳及摩面目爲真人起居

之法更隨時加之導引以宣暢閏節乃以舌拄上腭撩口中內外津液候滿口則嚥之令下入胃存胃神承之如此三止是謂漱嚥靈液灌溉五藏面乃生光此後去就大體畧同便兀然放神使心如枯木空身若委衣內視反聽萬慮都遣然後淘之每事皆閉目握固唯臨散氣之時則展指也夫握固所以閉閏防而却邪精凡初服氣之人炁道未通則不可握固待至百日或半年覺炁通暢掌中汗出則可握固黃庭經曰



閉塞三關握固停漱嚥金醴吞玉英遂至不食  
三蟲亾久服自然得興昌

轉炁訣第二

訣曰凡人五臟亦各有正氣夜卧閉息覺後欲  
服氣先須轉令宿食消故炁得出然後始得調  
服其法閉目握固仰卧倚兩拳于乳間豎膝舉  
背及尻閉炁則鼓炁海中炁使自內向外輪而  
轉之呵而出之一九或二九止是曰轉氣畢則  
調之

調炁訣第三

訣曰鼻爲天門口爲地戶則鼻宜納之口宜吐之不得有悞悞則氣逆氣逆乃生疾也吐納之際尤宜慎之亦不使自耳聞調之或五或七至九令平和也是曰調氣畢則嚙之夜睡則閉之不可口吐之也

嚙炁訣第四

訣曰服內炁之妙在乎嚙氣世人嚙外氣以爲內氣不能分別何其謬哉吐納之士宜審而爲

之無或錯誤耳夫人皆稟天地之元炁而生身  
身中自分元氣而理每因嚥及吐納則內氣與  
外炁相應自然炁海中炁隨吐而上直至喉中  
但候吐極之際則輒閉口連鼓而嚥之令郁然  
有聲汨汨然後男左女右而下納二十四節如  
水瀝匕分明聞之也如此則內炁與外氣相顧  
皎然而別也以意送之以手摩之令速入炁海  
氣海臍下三寸是也亦謂之下丹田初服炁人  
上焦未通以手摩之則令速下若流通不摩亦

得一閉目三連嚥止乾嚥号曰雲行一漱口嚥  
取口中津嚥謂之雨施初服氣之人无未流行  
每一嚥則旋行之不可遽至三連嚥也候氣通  
暢然後漸<sub>七</sub>加之直至于小成也一年後始可  
流通三年功成乃可恣服新服氣之人既未通  
嚥或未下須一嚥以爲候但自郁然有聲汨汨  
而下直入氣海

行炁訣第五

訣曰下丹田近後二穴通脊脉上達泥丸泥丸

腦宮津名也每三連嚥則速存下丹田所得內  
元炁以意送之令入二穴因想見兩條白炁夾  
脊雙引直入泥丸熏蒸諸宮森然遍下毛髮面  
部頭項兩臂及手指一時而下入膺至中丹田  
中丹田心宮神也灌五藏却歷入下丹田至三  
里遍經胫膝脛腓下達湧泉湧泉足心是也所  
謂分一氣而理鼓之以雷霆潤之以風雨是也  
只如地有泉源非雷霆騰鼓無以潤萬物人若  
不迴蕩濁惡之氣則令人不安既有津液非堪

漱嚥雖堪漑灌五藏發于光彩終不能還精補腦非交合則不能汧而上之嚥服內氣非吐納則不能引而用之是知迴蕩之道運用之理所以法天則地想身中濁惡結滯邪炁瘀血被正炁蕩滌皆從手足指端出去謂之散炁則展手指不須握固如此一度則是一通通則無疾則復調之以如使手使手復難鼓嚥如前閉氣鼓嚥至三十六息爲之小成若未絕粒但至此常須少食務令腹中曠然虛靜無間坐卧但腹空

則嚥之一日通夕至十度自然三百六十嚥矣  
若久服炁息頓三百六十嚥亦謂之小成一千  
二百嚥謂之大成謂之大胎息但閉氣數至一  
千二百息亦是大成然本色無精光又有鍊氣  
閉氣委氣布炁并諸訣要具列于後同志詳焉

鍊炁訣第六

訣曰服炁鍊形稍暇入室脫衣散髮仰卧展手  
勿握固梳頭令通垂席上布之則調氣嚥之嚥  
訖便閉氣候極乃冥心絕想任炁所之通理悶

即吐之喘息即調之候氣平又鍊之如此十遍  
即止新服氣之人未通有暇漸加一至十候通  
漸加至二十至五十即令遍身汗出如有此狀  
是其効也安志和氣且卧勿起衝風乃却老延  
年之良術耳但要清爽時爲之炆惛亂欲睡慎  
勿爲也常能勤行四支煩悶不暢亦爲之不必  
每日但要清爽時爲也十日五日亦不拘也黃  
庭經曰千災已消百病痊不憚虎狼之兇殘亦  
以却老永延年也



委炁訣第七

訣曰夫委氣之法體氣和平身神調暢無間行  
住坐卧皆可爲之但依門戶調炁或身卧于牀  
或兀然而坐無神無識寂<sub>レ</sub>沉<sub>レ</sub>又使心同太空  
因而調閉或十炁二十炁皆通須任炁不得與  
意相爭良久炁當從百毛孔中出不復吐也從  
有十分無二也復調復爲能至數十息已上弥  
佳行住坐卧皆可爲之如此勤行百閉開通顏  
色光澤神爽氣清長如新沐浴之人但有不和

則爲之亦當清泰也黃庭經云高拱無爲魂魄安清淨神見與我言

閉炁訣第八

訣曰忽有修養乖宜偶生疾患宜速于密室依服炁法布手足訖則調炁嚥之念所苦之處閉炁想注以意攻之炁極則吐之訖復嚥相繼依前攻之炁急則止炁調復攻之或二十至五十攻覺所苦處汗出通潤即止如未損即每日夜半或五更晝日頻作以意攻及若病在頭面手

足但有疾之處則攻之無不愈者是知心之使  
炁甚於使手有如神助功力難知也

### 布炁訣第九

訣曰凡欲布炁與人療病先須依前人五藏所  
患之處取方面之炁布入前人身中令病者面  
其本方息心淨慮始與布炁布炁訖便令嚙炁  
鬼賊自逃邪炁未絕

### 六炁訣第十

訣曰六炁者噓呵咽吹呼嘻是也五炁各屬一

藏餘一炁屬三焦也咽屬肺肺主鼻鼻有寒熱  
不和及勞極依咽吐納兼理皮膚瘡疥有此疾  
則依狀理之立愈也呵屬心心主舌口乾舌澀  
氣不通及諸邪炁呵以去之大熱大開口呵小  
熱小開口呵仍須作意是宜理之呼屬脾脾主  
中宮如微熱不和腹胃脹滿炁悶不洩以呼炁  
理之吹屬腎腎主耳腰肚冷陽道衰以吹炁理  
之噓屬肝肝連目論云肝盛則目赤有疾作以  
噓炁理之嘻屬三焦三焦不和嘻以理之炁雖

各有所理但五藏三焦冷熱勞極風邪不調都屬於心心主呵呵所理諸疾皆愈不必六炁也

調炁液訣第十一

訣曰人食五味五味各歸一藏每藏各有濁炁同出於口又六炁三焦之氣皆湊此門衆穢併投合成濁炁每睡覺熏熏氣從口而出自不堪聞審而察之以知其候凡口中焦乾口苦舌澁嚥頻無津或嚥唾喉中痛不能食是熱極狀也即須大張口呵之每嚥必須閉戶出之十呵二

赤鳳髓

卷一 七卷五九

十呵即鳴天鼓或七或九以舌攪華池而嚥津復呵復嚥令熱氣退止但候口中清水甘泉生即是熱退五藏涼也若口中津液冷淡無味或呵過多心頭汪汪然飲食無味不受水則是冷狀也即當吹以溫之如溫熱法伺候口美心調溫即止黃庭經云玉池清水灌靈根審能修之可長存又云漱嚥靈液災不干

食飲調護訣第十二

訣曰服炁之後所食須有次第可食之物有益

不可食之物必有損損宜永斷益乃恒服每日  
平日食少許淡水粥或胡麻粥甚益人理脾炆  
令人足精液日中淡麪饅飪及餅並佳寧可餒  
慎勿飽飽則傷心氣尤難行凡熱麪蘿蔔椒薑  
羹切忌鹹酸辛物宜漸漸節之每食畢即須呵  
出口中食毒濁氣永無患矣服氣之人腸胃虛  
淨生冷酸滑黏膩陳硬腐敗難消之物不可食  
若偶然食此等之物一口所在處必即微痛慎  
之不可衝生產死亾并六畜一切穢惡不潔之

氣並不可及門况近之耶甚不宜正氣如不意  
卒逢以前諸穢惡速閉氣上風閉目速過便求  
一兩盃酒蕩滌之覺炁入腹不安即須調氣逼  
出濁氣即嚥納新氣以意送之當以手摩之則  
便吞椒及飲一兩盞酒令散矣服氣一年通氣  
二年通血實三年功成元氣凝實縱有觸犯無  
能爲患日服千嚥不足爲多返老還童漸從此  
矣氣化爲津<sub>匕</sub>化爲血<sub>匕</sub>化爲精<sub>匕</sub>化爲髓<sub>匕</sub>  
化爲筋一年易氣二年易血三年易脉四年易



肉五年易髓六年易筋七年易骨八年易髮九年易形即三萬六千真神皆在身中化爲仙童号曰真人矣勤修不怠則關節相連五藏牢固黃庭經云千千百百自相連一一十十似重山是內氣不出外氣不入寒暑不侵刀兵不害昇騰變化壽同三光也

李真人長生一十六字妙訣

一吸便提氣氣歸臍 一提便咽水火相見  
右十六字仙家名曰十六鍊金乃至簡至易

之妙訣也無分于在官不妨政事在俗不妨家務在士商不妨本業只于二六時中畧得空閑及行住坐卧意一到處便可行之口中先須嗽及三五次舌攪上下腭仍以舌抵上腭滿口津生連津嚥下汨然有聲隨于鼻中吸清氣一口以意會及心目寂地直送至腹臍下一寸三分丹田元海之中畧存一存謂之一吸隨用下部輕<sub>匕</sub>如忍便狀以意力提起使歸臍連及夾脊雙關腎門一路提上直

至後頂玉枕關透入泥丸頂內其升而上之  
亦不覺氣之上出謂之一呼一呼一吸謂之  
一息炁既上升隨又似前汨然有聲咽下鼻  
吸清炁送至丹田稍存一存又自下部如前  
輕<sup>匕</sup>提上與臍相接而上所謂氣氣歸臍壽  
與天齊矣凡咽下口中有液愈妙無液亦要  
汨然有聲咽之如是一咽一提或三五口或  
七九或十二或二十四口要行即行要止即  
止只要不妄作爲正事不使間斷方爲精進

如有瘋疾見効尤速久久行之却病延年形  
體變百疾不作自然不飢不渴安健勝常行  
之一年未絕感冒痞積逆滯不和癰疽瘡毒  
等疾耳聰目明心力強記宿疾俱瘳長生可  
望如親房事欲泄未泄之時亦能以此提呼  
咽吸運而使之歸于元海把牢春汛不放龍  
飛甚有益處所謂造化吾手宇宙吾心妙莫  
能述

修真至要曰精根根而運轉氣默上而徘徊神

混混而往來心澄澄而不動又曰身外有身未  
爲奇特虛空粉碎方是全真可爲至言

胎息秘要歌訣

閉氣歌訣

忽然身染疾非理有損傷歛意歸閑室脫身卧  
本床仰眠兼握固扣齒與焚香三十六咽足丹  
田氣越常隨心連引到損處最爲良汗出以爲  
度省求廣利方

布氣與他人攻疾歌訣

修道久專精身中胎息成他人凡有疾藏腑審  
知名患兒向王氣澄心意勿輕傳真氣令咽使  
納數連并作念令其損頓能遣患情鬼神自逃  
遁病得解纏縈

六氣歌訣

病瘥即止不可過過即敗氣

一曰咽咽法最靈應須秘外屬鼻根內關肺寒  
熱勞悶及膚瘡以斯吐納無不濟

二曰呵呵屬心王主其舌口中乾澀身煩熱量  
疾深淺以呵之焦腑疾病自消滅

三曰呼呼屬脾神主其土煩熱氣脹腹如鼓四肢壅悶氣難通呼而理之復如故

四曰噓噓屬肝神主其目赤翳昏昏淚如哭都緣肝熱氣上衝噓而理病更神速

五曰吹吹屬腎藏主其耳腰膝冷多陽道萎微微縱氣以吹之不用外邊求藥餌

六曰嘻嘻屬三焦有疾起三焦所有不和氣不和之氣損三焦但使嘻嘻而自理

調理津液歌訣

人因食五味壅滯閉三焦熱極苦澁盛冷多淡水饒便將元氣療休更問壺瓢熱隨呵自退冷宜吹始銷口中頻漱嚥津液自然調若得如斯妙冷熱可無交

服炁飲食所宜歌訣

修道欲要見真的庖饌之中堪者喫淡粥朝餐渴自銷油麻潤喉足津液就中粳米飯偏宜淡麪饅飪也相益好酒飲時勃氣銷生枳服之百病息食前宜咽六七咽以食爲主是準則飯了



須呵三五呵免教毒氣煩胃臆

服炁飲食雜忌歌訣

密室避風隙高牀免鬼吹藏精身有益保氣命  
無虧喜怒情須戢利名心可灰真神兼本屬禽  
獸及虫魚此等血肉食皆能致食危葷茹旣敗  
氣飢飽也如斯生硬冷須慎酸醎辛不宜雨雲  
風罷作雷電晚休爲蘿蔔羹須忌白湯麪勿欺  
更兼避熱食瓜果勿委隨陳臭物有損死生穢  
無裨須防咽入腹服氣勿多疑

赤鳳髓

卷一 養壽

四季養生歌

春噓明目木扶肝夏至呵心火自閒秋咽定收  
金肺潤腎吹唯要坎中安三焦嘻却除煩熱四  
季常呼脾化飧切忌出聲聞口耳其功尤勝保  
神丹

養心可正坐以兩手作拳用力左右互相築各  
六度又可正坐以一手按腕上一手向下拓空  
如重石又以兩手相叉以脚踏手中各五六度  
能去心胃間風邪諸疾閑氣爲之良久閉目三

嚙三叩齒而止

修肝可正坐以手兩相按脛下徐緩身左右各  
三度又可正坐兩手拽相叉翻覆向背五度此  
能去肝家積聚風邪毒氣餘如上

寧膽可平坐令兩腳掌昂頭以兩手挽腳腕起  
搖動爲之五度亦可大坐以兩手拓地舉身努  
腰脊五度能去腎家風毒邪氣

健脾可大坐伸一脚屈一脚以兩手向後反掣  
各五度亦可跪坐以兩手拒地回顧用力虎視

各五度能去脾藏積聚風邪喜食

保肺可正坐以兩手據地縮身曲脊向上三舉  
去肺家風邪積勞亦可反拳搥脊上左右各五  
度此法去胃臆間風毒閉氣爲之良久閉目嚥  
液三叩齒而止

固腎可正坐以兩手上從耳左右引脇三五度  
亦可及手着凍拋射左右同緩身五度亦可以  
前後踰左右各數度能去腰腎膀胱間風邪積  
聚餘如上法

凡欲修養須淨室焚香順溫涼之宜明燥濕之異每夜半後生氣時五更睡覺先呵出腹內濁氣或一九止或五六止定心閉目叩齒三十六通以集心神然後以大拇指背拭目大小九過兼按鼻左右七過以兩手摩令極熱閉口鼻氣然後摩面不以遍數爲真人起居法次以舌柱上腭漱口中外津液滿口分作三嚥庶得深溉五藏光澤面目極有益不可輕忽

去病延年六字法

其法以口吐鼻取

總訣

肝若噓時目掙睛肺知咽氣手雙擎心呵頂上  
連叉手吹腎還知抱膝平脾症呼時須撮口三  
焦客熱莫生驚仙人嘻字真玄秘日日行功體  
漸寧

呼心氣

心神煩燥急須呵此法通靈更莫過喉病口瘡  
并熱痛行之漸覺體安和

吹腎氣

腎爲水府是生門保命藏精養蒂根眉蹙耳鳴  
兼黑瘦吹之精氣返崑崙

噓肝氣

肝本青龍旺在春病來還覺好酸辛眼中赤色  
兼多淚噓法行功效若神

咽肺氣

肺生咳嗽作痰涎胃膈煩焦喉舌乾却病急行  
咽字訣上焦火降肺安然

赤鳳髓

卷一

養柔

呼脾氣

脾家屬土太倉名飲食成痰濕熱生瀉痢脾鳴  
兼吐水調和四季得和平

嘻三焦

三焦火症報君知靜坐蒲團須用嘻此法通玄  
傳上古清涼三部是良醫

五禽書



羨門虎勢戲

閉氣低頭拳戰如虎護  
威勢兩手如提千觔鐵  
輕起來莫放氣平身吞  
氣入腹使神氣之上而  
復覺得腹內如雷鳴或  
五七次如此行之一身  
氣脉調精神爽百病除



赤鳳髓

卷之二

七卷五

庚桑熊勢戲

閉氣撚拳如熊身  
側起左右擺腳安  
前投立定使氣兩  
脇傍骨節皆響能  
安腰力能除腹脹  
或三五次止亦能  
舒筋骨而安神養  
血也



士成綺鹿勢戲

閉氣低頭撚拳如鹿轉顧尾闕平身縮腎立脚尖跳  
跌脚跟連天柱動身皆振動或二三次可不時作一  
次更妙也



赤鳳髓

卷之一 卷一

赤鳳髓

卷之一 卷中

費長房猿勢戲

閉氣如猿手抱樹一  
枝一隻手如撚菓一  
隻脚虛空握起一隻  
脚跟轉身更換神氣  
連吞入腹覺汗出方  
已



亢倉子鳥勢戲

閉氣如鳥飛欲起尾間

氣朝頂双手躬前頭腰

仰起迎舞頂



八段錦導引訣

赤鳳髓

卷之一 卷左

赤鳳髓

卷之一 卷左

閉目冥心坐

冥心盤跏而坐

握固靜思神叩齒

三十六兩手抱崑崙

叉手向頂後數九息勿令

耳聞自此以後出入息不可使耳聞

左右鳴大

鼓二十四度聞

移兩手心掩兩耳先以第二指

壓中指彈擊腦後左右各二十

微擺撼天柱

搖頭左右顧肩膊隨動二十四先須握固

赤龍

攪水渾

赤龍者舌也以舌攪口齒并左右頰待

津液生而嚥

漱津三十六

一云鼓漱

神水滿口

勻一口分三嚥

所漱津液分作三口作汨汨聲

而嚙  
龍行虎自奔液為龍氣為虎閉氣搓手熱

以鼻引清氣閉之少頃搓手極熱鼻中徐吐乃

放氣出  
背摩後精門精門者腰後外腎合手心

摩畢收手握固盡此一口氣再閉氣也想火燒

臍輪開口鼻之氣想用心火下燒丹田覺熱極

即用後法  
左右轆轤轉俯首擺撼兩肩三十六

想火自丹田透雙關入腦戶鼻引清氣閉少間

兩脚放舒伸放直兩脚叉手雙虛托叉手相交

向上托空三次或九次  
低頭攀足頻以兩手向

赤鳳髓

卷之一

卷全

赤鳳髓

卷之一

養空

前攀脚心十三次收足端坐

以候逆水上

喉中

津液生如未生再用急攪取水同前去

再漱再

吞津如此三度畢神水九次吞

謂再漱三十六

如前一口分三嚥乃爲九也

嚥下汨汨響百脉

自調勻河車搬運訖

擺肩并身二十四及再轉

轆轤二十四

發火遍燒身

想丹田火自下而上遍

燒身體想時口及鼻皆閉氣少頃

邪魔不敢近

夢寐不能昏寒暑不能入災病不能迤子後午

前作造化合乾坤循環次第轉八卦是良因

終



叩齒集神三  
十六次双手  
抱崑崙双手  
擊天鼓二十  
四次



赤鳳髓

卷之一

七卷六三

左右手搖天柱各二十四次



左右攬舌上腭三十六次  
分作三口如硬物嚥之然  
後方得行火候



赤鳳髓

卷之一

七卷六

赤鳳髓

卷之一

七卷五

兩手摩腎堂三十六次以  
數多更訖



左右單關轆轤三  
十六次



赤鳳髓

卷之一

七卷六五

廿七

赤鳳髓

卷之一

七卷六五

廿七

雙關轆轤三十六次



兩手相搓當呵五呵後又  
手托天樓頂各九次



赤鳳髓

卷之一

七卷六

赤鳳髓

卷之一

七卷六

以兩手如鈎向前攀雙腳  
心十二次再收足端坐



終



赤鳳髓二卷目錄

偃佺飛馬行逐走勢圖

黃石公綬履圖

錢藍觀井圖

嘯父市上補履圖

邛疏寢石圖

接輿狂歌圖

涓子垂釣荷澤圖

容成公靜守谷神圖

赤鳳髓

目錄卷之二

七卷全

赤鳳髓

目錄卷之二

七卷全

莊周蝴蝶夢圖

東方朔置幘官舍圖

寇先鼓琴圖

修羊公卧石榻圖

王子晉吹笙圖

鐘離雲房摩腎圖

東華帝君倚杖圖

山圖折脚圖

許旌陽旌飛劍斬妖圖

魏伯陽談道圖

子主披髮鼓琴圖

故嫗泣拜文賓圖

服間瞑目圖

陶成公騎龍圖

谷春坐縣門圖

謝自然趺簾泛海圖

宋玄白卧雪圖

馬自然醉墮雪溪圖

赤鳳髓

目錄卷之二十七卷末

赤鳳髓

目錄卷之三 卷末

玄俗形無影圖

負局先生磨鏡圖

呂純陽行氣圖

邢子入山尋大圖

裴玄靜駕雲昇天圖

何仙姑簪花圖

韓湘子存氣圖

曹國舅撫雲陽板圖

侯道玄望空設拜圖

玄真子笑詠坐蓆浮水圖

許碯插花滿頭圖

劉海戲蟾圖

白玉蟾運氣圖

籃采和行歌城市圖

陵陽子明垂釣圖

鄔通微坐默持圖

子英捕魚圖

陳希夷熟睡華山圖

赤鳳髓

目錄卷之二

七卷完

赤鳳髓

目錄卷之二

七卷完

金可記焚香靜坐圖

威逍遙獨坐圖

赤鳳髓二卷目錄終

偃佺飛行逐走馬

治赤白痢疾用托布勢行  
功向左運氣九口轉身向  
右運氣九口



赤鳳髓

卷之二

卷二

赤鳳髓

卷之二

卷二

黃石公受履

坐定舒兩脚兩手按兩大  
腿跟用意存想運氣一十  
二口





錢鑑觀井

治腰腿疼立住兩手握拳  
如鞠躬勢到地沉々起身  
雙舉起過頂開口鼻內微  
微放氣三四口



赤鳳髓

卷之二

卷主

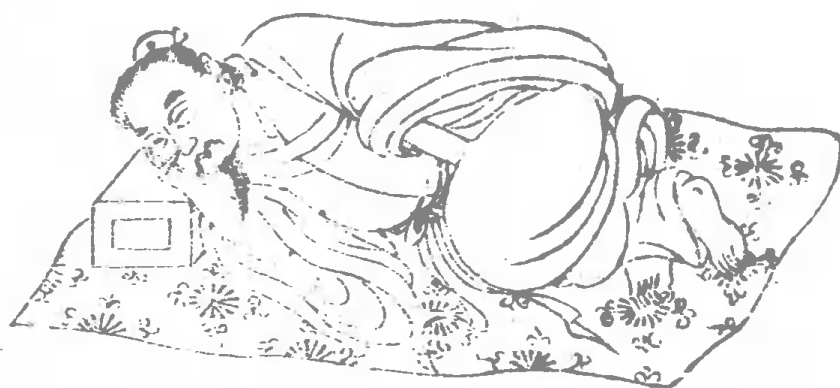
嘯父市上補履

治精脈不存坐舒兩腿手  
攀左脚心施功運氣左三  
口右四口故為散而不  
走



叩䟽寢石

收精法其法當精走之時  
以左手拍掩右鼻右手於  
尾閭穴截住精氣運六口  
而精自回矣



赤鳳髓

卷之二

七卷主

赤鳳髓

卷之二

七卷主

接輿狂歌

治腰疼立住用右手扶牆左手下垂  
右脚登舒運氣一十八口左右亦如之



渭子垂釣荷澤

專治久癰以身端坐左拳  
撐左脇右手按右膝專心  
存想運氣於病處左六口  
右六口



赤鳳髓

卷之二十七卷五

赤鳳髓

卷之二十七卷三

容成公靜守谷神

治頭暈咬牙閉氣用兩手

按耳後揮天鼓三十六指

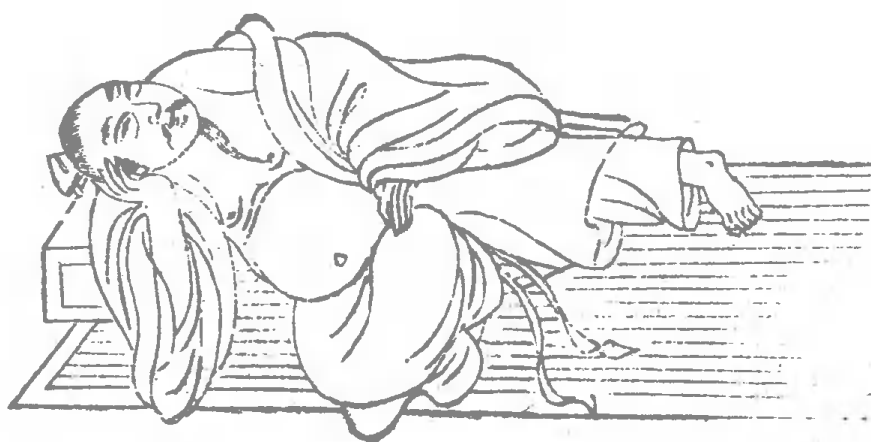
叩齒三十六通名曰鳴

天鼓



莊周蝴蝶夢

治夢泄遺精仰臥右手枕  
頭左手用功左腿直舒右  
腿拳縮存想運氣二十四  
口



赤鳳髓

卷之二

十卷七四

赤鳳髓

卷之二

十卷七十四

東方朔置憤官舍

雙手拿風雷專治混腦沙  
及頭風疼不止者以兩手  
抱耳連後腦運氣一十二  
口行功十二次





冠先鼓琴

治頭疼及諸風與血脈不  
通兩手按膝向左扭項扭  
背運氣一十二口右亦如  
之名搖天柱



赤鳳髓

卷之二

七卷七五

赤鳳髓

卷之二

七卷七五

脩羊公臥石榻

治四時傷寒側臥屈膝  
以手擦熱抱陰及囊運  
氣二十四口



王子晉吹笙

任脈通百病消除以身端  
坐兩手挪拿胃傷二穴如  
此九次運氣九口



赤鳳髓

卷之二 養天

赤鳳髓

卷之二 七 養生

鍾離雲房摩腎

治腎堂虛冷腰疼腿痛端  
坐兩手擦熱向背後雙拳  
摩精門運氣二十四口



東華帝君倚杖

治腰背疼端立以手

拄杖項腰左右運轉

氣十八口一氣運三

遍用膝拂地擺



赤鳳髓

卷之二

卷七

赤鳳髓

卷之二

七卷七

山圖折脚

專治夜夢遺精坐舒兩脚  
用兩手攀脚心行功運氣  
九口



許旌陽飛劍斬妖

治一切心疼丁字步立右手  
揚起扭身左視左手於  
後運氣九口



赤鳳髓

卷之二十七

赤鳳髓

卷之二十七卷七

魏伯陽談道

治背膊疼痛以身高坐  
右腿舒左腿彎左手舉  
右手摩腹行功運氣一  
十二口





子主披髮鼓琴

調理血脉上治三焦不和  
眼目昏花虛弱以身端坐  
先用手擦熱抹脚心手按  
兩膝端坐開口呵氣九口



赤鳳髓

卷之二

七卷七九

赤鳳髓

卷之二

卷之二

故嫗泣拜文賓

治腰疼立住鞠躬低頭手  
與脚失齊運氣二十四口  
名烏龍擺尾



服間瞑目

治肚腹疼痛不能養精以  
身端坐兩手抱臍下行功  
運氣四十九口



赤鳳髓

卷之二 卷中

赤鳳髓

卷之二 卷中

陶成公騎龍

治胃膈膨悶以左手向  
右亦隨之頭向右扭以  
右手向左右亦隨之頭  
向左扭運氣左九口右  
九口



谷春坐縣門

治一切雜病以身端坐而  
手按膝左右扭身運氣一  
十四口



赤鳳髓

卷之二

卷之

赤鳳髓

卷之二

七卷全

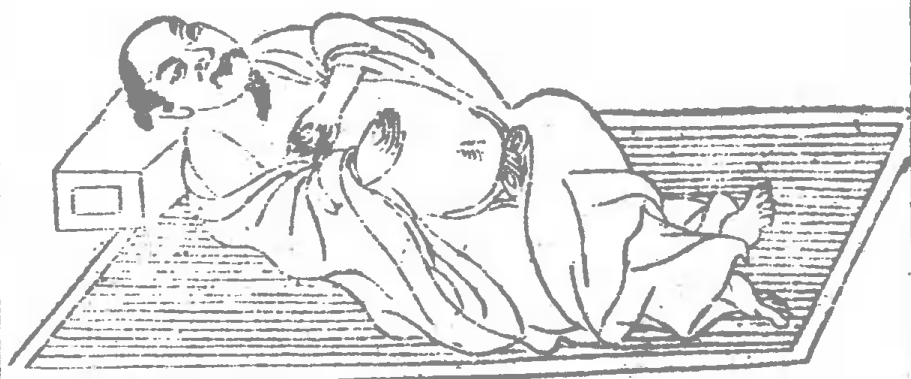
謝自然跌簾泛海

治疲症用兩拳主兩脇與  
心齊用力存想行功運氣  
左二十四口右亦如之



宋玄白臥雪

治五穀不消仰面直臥兩  
手在胷并肚腹上往來行  
功翻江攪海運氣六口



赤鳳髓

卷之二 卷全

馬自然醉墮雲溪

以肚腹着地兩手向後往  
上舉兩脚亦往上舉運氣  
一十二口亦治攪腸沙





玄俗形無影  
以身端坐用兩手擦  
脚心運氣二十四口  
右脚亦然



負局先生磨鏡

治變身疼痛以身端坐直  
舒兩脚兩手握拳連身向  
前運氣一十二口



呂純陽行氣

治背膊疼痛立住左手舒  
右手捏膊肚運氣二十二  
口右手亦然



赤鳳髓

卷之二

七卷全

赤鳳髓

卷之二

七卷金

和子入山尋大

治左癱右瘓以手左拍右  
視運氣二十四口以手右  
拍左視運氣二十四口



裴玄靜駕雲昇天

治小腸虛冷疼痛以身端  
坐擦丹田行功運氣四十  
九口



赤鳳髓

卷之二十七 卷五

赤鳳髓

卷之二 卷五

何仙姑簪花

兩手抱頭端坐行功運氣

一十七口



韓湘子存氣

治血氣衰敗先以兩手擦  
目用兩手柱定兩脇行功  
其氣上昇運氣二十四口



赤鳳髓

卷之二 卷尖

赤鳳髓

卷之二 卷尖

南國舅撫雲陽板

治癱瘓以身高坐左脚彎  
圈右脚斜舒兩手左舉右  
視運氣二十四口右亦如  
之





侯道玄望室設拜

治前後心疼八字立定位  
頭於胷前兩手抄腹下用  
功行氣一十七口



赤鳳髓

卷之二 卷全

示鳳髓

卷之二 卷七

玄真子嘯咏坐席浮水  
治肚腹虛腫以身端坐兩  
手托天運氣上九口下九  
口



許碯插花滿頭

治肚膨脹遍身疼痛以身  
立住用兩手托天脚跟向  
地緊撮谷道運氣九口



赤鳳髓

卷之二

卷六

赤鳳髓

卷之二

卷之二

劉海戲蟾

治遍身拘束疼痛時氣傷  
寒立住左脚向前握兩拳  
運氣一十二口右脚亦然



白玉蟾運氣

以兩手按肩用目左視運  
氣一十二口治胃腹虛飽



赤鳳髓

卷之二 七卷先

赤鳳髓

卷之二 卷九

藍采和行歌城

市

治氣不通立定用  
功如左邊氣脉不  
通左手行功意在  
左邊舉左手運氣  
右邊亦然



赤鳳髓

卷之二 卷九

陵陽子明垂釣

治腰腿疼痛坐舒兩脚兩  
手向前與足徐來往行功  
運氣一十九口



赤鳳髓

卷之二 卷五

鄔通微靜坐默持

治久病黃腫以兩手按膝  
施功存想閉息周流運氣  
四十九口如此則氣通血  
融而病自除矣





子英捕魚

治血脈不和立用打蛇勢  
手脚俱要交叉左右行功  
左行氣一十二口右亦如  
之



赤鳳髓

卷之二

七卷全

赤鳳髓

卷之二

七卷全

陳希夷熟睡華山

治色癆頭枕右手左拳在  
腹上下往來擦摩右腿在  
下微撻左腿壓右腿在其  
下存想調息習睡收氣三  
十二口在腹如此運氣一  
十二口久而行之病自痊



金可記焚香靜坐

治絞腸沙痛不可忍以身  
端坐用兩手攀膝齊抱左  
右登板九數運氣二十四  
口



赤鳳髓

卷之二 卷五

赤鳳髓

卷之二 卷五

戚道遙獨坐

專治久癰以身端坐用兩  
手摩兩脇并患處行功運  
氣三十二口



綴毛成笠如草為餐詠歌適興浮白  
追歡神遊蓬島身憩蒲團雲水寄傲  
梅塢盤桓  
梅顛道人書



赤鳳髓

卷之二 卷全

赤鳳髓

卷之二 卷五

赤鳳髓三卷目錄

華山十二睡功總訣圖

毛玄漢降伏龍虎圖

瞿上輔煉魂魄圖

麻衣真人和調真炁圖

胡東隣運化陰陽圖

杜勝真陰陽復姤圖

王龍圖靜養火候圖

康南岩守爐鼎圖

赤鳳髓

目錄卷之三

卷五

赤鳳髓

目錄卷之三

卷之三

張怡堂煉成靈寶圖

張玄玄牢拴猿馬圖

彭嬾翁收放丹樞圖

譚自然郭然靈通圖

喻一陽出離生死圖

跋三首

赤鳳髓三卷目錄終



華山十二睡功總訣

夫學道修真之士若習睡功玄訣者於日間及  
夜靜無事之時或一陽來之候端身正坐叩齒  
三十六通逐一喚集身中諸神然後鬆寬衣帶  
而側臥之訣在閉兌目半垂簾赤龍頭牀上腭  
並膝收一足十指如鈎陰陽歸竅是外日月交  
光也然後一手插劍訣掩生門一手插劍訣曲  
肱而枕之以眼對鼻上對生門合齒開天門閉  
地戶心目內觀坎離會合是內日月交精也功

法如鹿之運督鶴之養胎龜之喘息夫人之晝夜有一萬三千五百息行八萬四千里氣是應天地造化悉在玄閑橐籥使思慮神歸於元神內藥也內爲體外爲用體則含精於內用則法光於外使內外打成一塊方是入道工夫行到此際六賊自然消滅五行自然攢簇火候自然升降醞就真液澆養靈根故曰玄牝通一口睡之飲春酒朝暮謹行特真陽永不走凡睡之功畢起時揩摩心地次揩兩眼則心身舒暢行住

坐臥大要聚氣凝神神住則氣住氣住則精住  
精住則形固若神住則無思慮氣住則無呼吸  
精住則無淫慾然後三元歸一八脉還源七寶  
無漏血化爲膏始得長生久視修真之要性靜  
則情逸心動則神疲蓋神去則氣散氣散則精  
耗精耗則形枯形枯則死矣故世人之生死皆  
一夢幻如至人則不然至人無妄無妄則無夢  
苟有夢亦得其真非情欲之夢也故其心常虛  
明神常澄湛無來無去不生不滅安有此輪迴

哉世人妄亡不息情欲交熾心被萬緣所染神  
無一刻寧靜茫亡乎晝亦夢也夜亦夢也寤亦  
夢也寐亦夢也臨命終時一片情欲牽扯不斷  
安得不趨入他途投入異類受此輪迴無有出  
期自無始以來其性來去皆如此故佛經云恩  
愛斷生死斷也今之世人只以愛慾貪嗔痴爲  
樂豈知樂是苦因如蛾之戀燈蠅之貪錫蛾蠅  
不知自剋其形此乃人盜萬物萬物盜人一切  
由心之所造也故心者神之宅神者身之主修

行人修箇甚麼無過精氣神三寶而已神爲君  
氣爲臣精爲民故五賊侵而精神耗亂五賊泯  
而國泰民安民安則無治可以長久先要外伏  
魔精內安真性煉精化炁煉炁化神煉神還虛  
此是爲物歸三三歸二二歸一一歸空是爲仙  
道逆行常靈常存如塵世間衆生日用則神化  
炁炁化精精化形形化生物是一生二二生三  
三生萬物此乃人道順行有生有死其生死皆  
在心之所欲也至於修仙之人心要如如不動

赤鳳髓

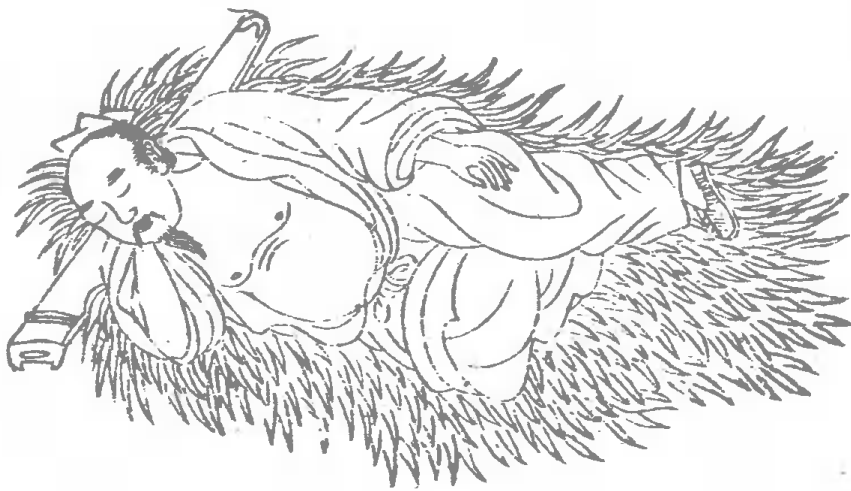
卷三十七卷九十七

如龍之養珠雞之抱卵螭螭之滾球蟾蜍之呪  
子蚌含明月兔子懷胎鱉之射影犀之望星功  
到則如禾之凝露瓜之脫蒂是神之運用神者  
氣之母精者氣之子神氣相抱精自歸源凝結  
不散卽嬰孩由父母之所生也妙在存神於斯  
中始得二氣交感於黃庭三華混一於元竅聖  
胎成而真神蛻化出離生死超然成道如此行  
持一百日龜息三百日成丹二年身輕心靈上  
開八門七孔及眉心一門三年飛昇以達希夷

要在篤志虔恪修持不怠自有妙驗故曰工夫不到不方圓有等修真之士雖下苦功未得真傳以致忘本逐末盲修瞎煉或執頑空或泥幻相何異於痴猫守於空窟終不得其鼠也已上睡功秘法天機之妙務在真師心授不得私意揣度或得遇者謹而行之勿示非人恐遭天憲慎之慎之

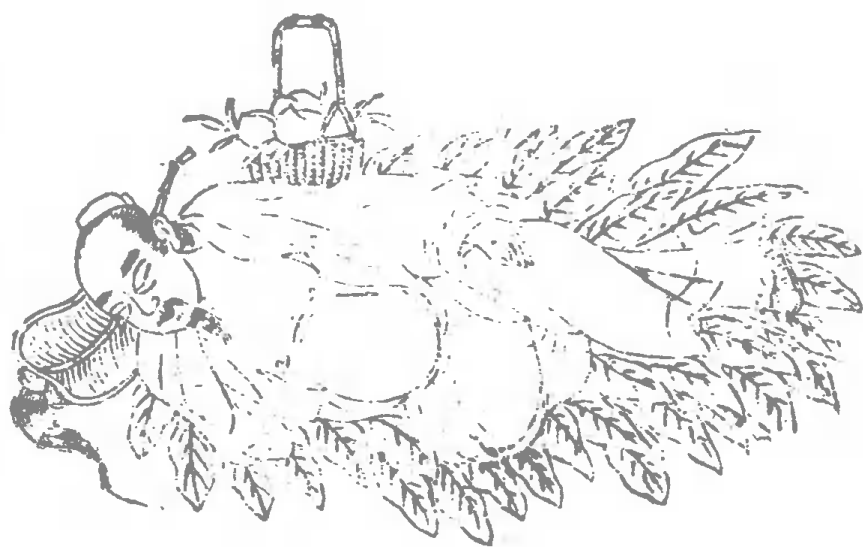
毛玄漢降伏龍虎

心中元炁謂之龍身中元  
精謂之虎性定龍歸水情  
忘虎隱山二家和合了名  
姓列仙班





瞿上輔煉鬼魄  
 砂中取汞為之鬼水裏拘  
 金為之魄天以日為鬼地  
 以月為魄日中尋鬼髓月  
 內取烏血



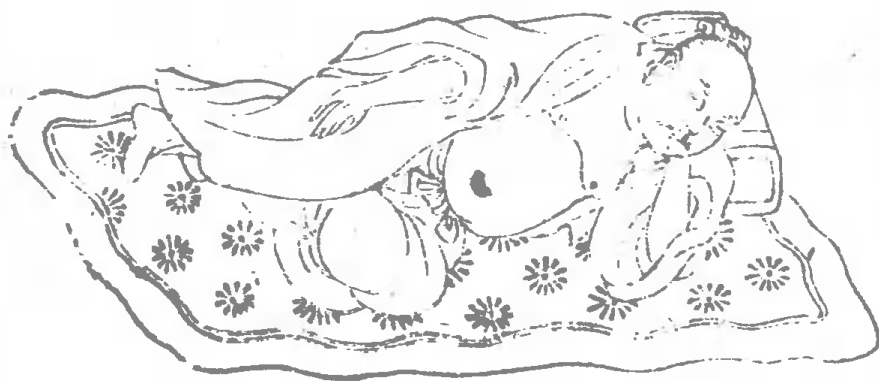
赤鳳髓

卷之三

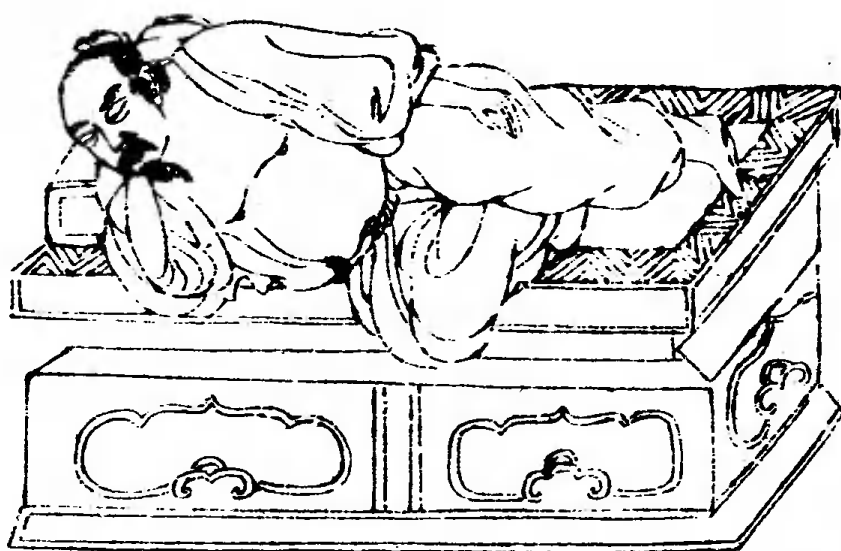
七卷九九

六

麻衣真人和調真炁  
調和真炁五朝元心息相  
依念不偏二物長居於戊  
巳虎龍盤結大丹圓



胡東隣運化陰陽  
法天象地謂之體負陰抱  
陽謂之用天地為立基陰  
陽運化機這箇捩子料得  
幾人知

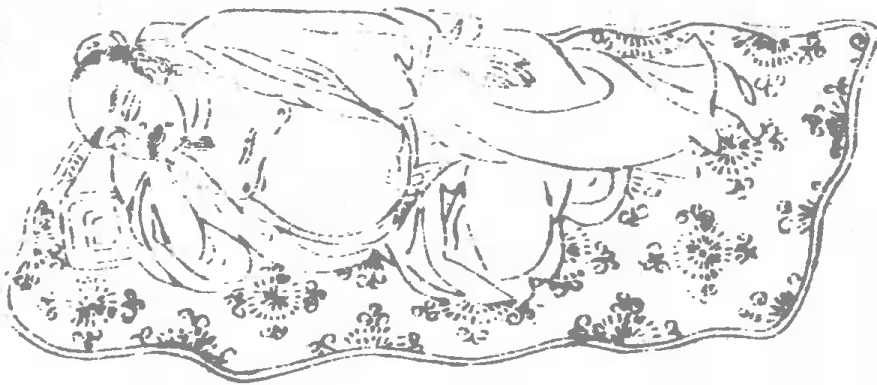


赤鳳髓

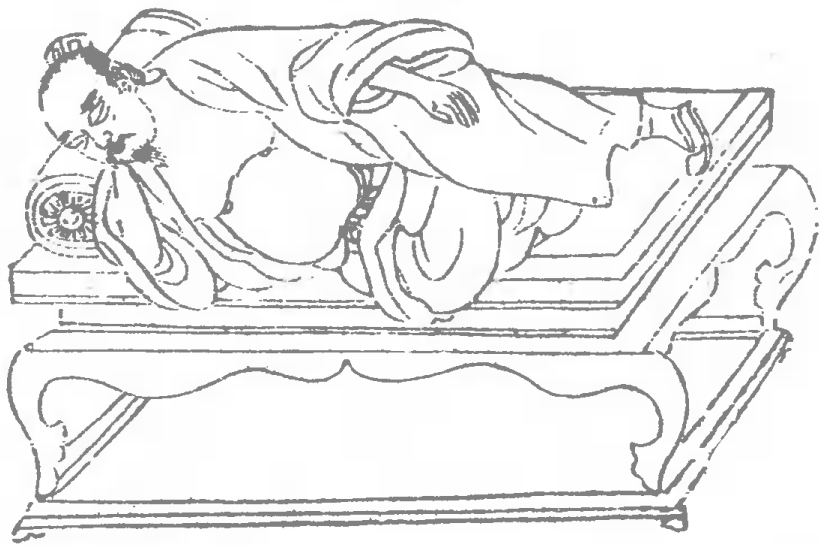
卷之三 七卷百

杜昧真陰陽復姤

陰極陽生為之復陽極陰  
生為之姤陰極陽來復陽  
終姤又侵學人明火候揲  
地見天真

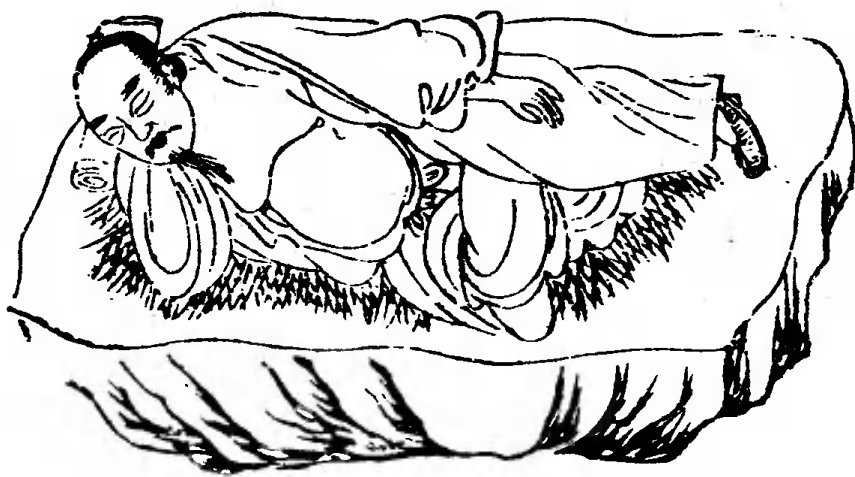


王龍圖靜養火候  
靜中陽動為之火地下雷  
轟為之候火本生於水候  
乃陽來復雷震攝天根巽  
風觀月窟



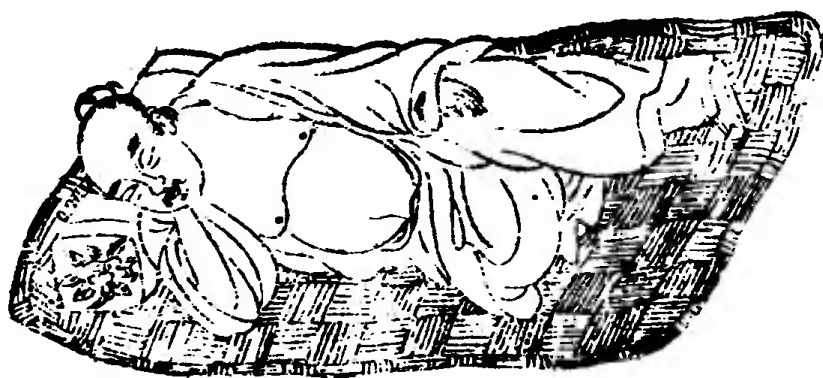
康南岩守爐鼎

乾宮真陽謂之鼎坤宮真  
土謂之爐鼎在乾宮鑄爐  
因坤土色身心端正後爐  
鼎自堅牢



張怡堂煉成靈寶

萬神不散為之靈一念常  
存為之寶自存身中宝施  
之便有靈誠能含蓄得放  
出大光明



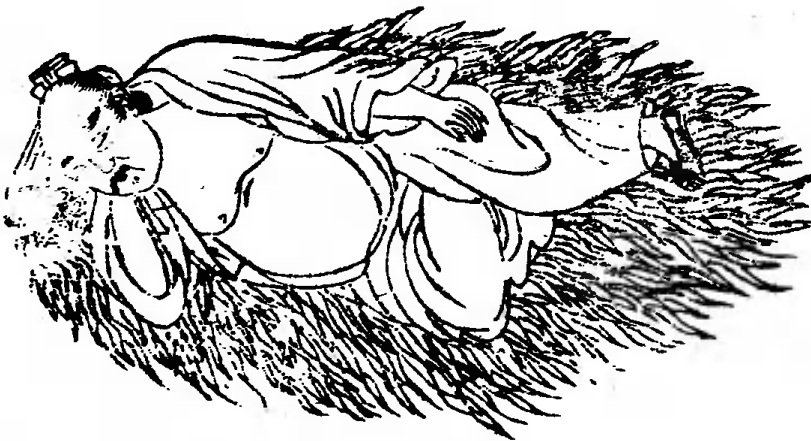
赤鳳髓

卷之三

七卷百三

張玄玄牢拴猿馬

揩摩心地為之沐浴滌塵  
垢為之浴要得狂猿伏先  
將劣馬擒纖毫塵不染神  
氣合乎心

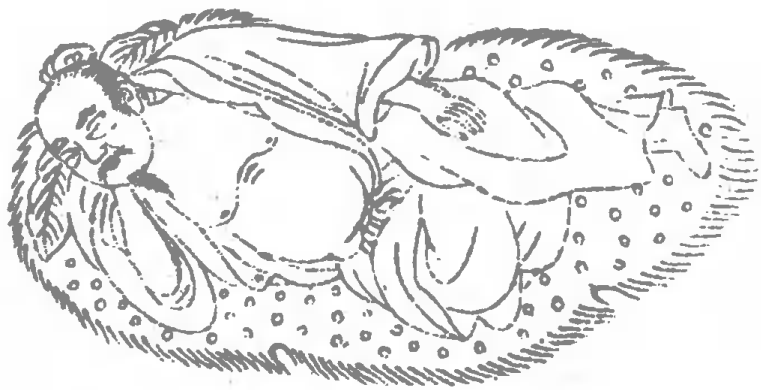




彭嬾翁收放丹樞  
入希夷門為之收出離迷  
境為之放亘古靈童子神  
功妙莫量放之弥法界收  
則黍珠藏

赤鳳髓

卷之三 卷三



赤鳳髓

卷之三 卷三

譚自然廓然靈通

悟本知源為之靈廓然無  
礙為之通識破娘生面都  
無佛與仙廓然元不礙任  
取海成田



喻一陽出離生死

出離生死為之了得道飛  
昇為之當打破鴻濛窅方  
知象帝先只斯為了當如  
是大羅仙



赤鳳髓

卷之三

卷之三

赤鳳髓

卷之三

卷四

## 跋

夫善攝生者導其血脉強其筋骨使榮衛貫通  
脈絡和暢自能合天地運行之晷度陰陽闔闢  
之機宜而外患不干精神完固長生久視之術  
所由至故人之行不行而脩短之數不齊耳梅  
顛周道人取列仙熊經鳥伸之術類輯成一家  
之言俾人起葆真之由以躋仁壽之域其衛世  
惠人溥矣夫道人之學仙術已久若此集則所  
謂遵前哲之軌躅順生人之便安清脩之士執

是以爲指南卽鍾呂復生無以神其業此固上清之階級陸海之梯航信可寶也二識之篇末使世之葦梅仙而慕者卽此梅顛云

茂苑文水文嘉識

導引圖七十有二種道人梅顛氏所輯凡卧起俛仰展轉屈伸揣摩不一狀每圖按以古仙人法蓋運氣屏邪術也曰是可以却某疾某疾噫有裨哉斯編乎其易而易知簡而易能乎夫以導引名謂逆者順之促者舒之邪者正之沮洳

者融液之駘蕩者和濟之誠攝生之要旨消癰之玄訣也廣成子云木去火則不灰人去性則不死火出而神散神散而氣離氣離而身亾國有奸君斯危身有邪氣乃斃奸去則清邪去則寧久而行之庶幾三尸逸六賊遁百脈調太和暢何疾之不可却而年之不可長也

鹽官沂陽王文祿識

余少而有疔羸之疾則聚族而謀養生採苓餌木烹鍊炮炙之攻月不日暇然而體不加腴急

則且付之無若彼何矣迺天啓風靈假以遘會  
遂悉心冥漠之道捐牀帷謝閨榻幽栖蠅屈讀  
道德黃庭而揣摩其竅奧不帀暮而氣充然旋  
復不惟疾愈顧飄然有噓雲吸露之思矣自是  
探山尋谷結緣名流凡有所遇必罄其所得往  
歲嘗累糧游黃山白嶽之間見其逸老皆耆願  
多壽有年百旬以上者遂相與趺坐譚話貽詩  
結盟今雖塵鞅縛我登山之躅而心神無不之  
也第以母項垂白兒頷尚黃無強宗大昆以相



蔭庇而又係名縣籍中則亦搶榆於蟻垤蜂衙  
中耳要之冰蚕吐絲非本色也故予先後所梓  
導引吐納之書不一而足或有疑予爲泛誕不  
經且謂身居火坑而作清涼想也噫菌生蟪年  
顛毛且種種作艾色也余縱不能發宛委委藏  
度索之秘以嗃呷青霞白鳳之章卽秦人之桃  
花商岩之芝草可採而茹也求之吾黨倘有赴  
斯盟者則是書請爲之先容

梅顛道人周履靖識

赤鳳髓跋

春草

赤鳳髓跋

卷二

煉形內旨目錄

祭丹元君法

太極混元神呪

五帝秘呪

本命元神呪

丹元君呪

心神呪

安神呪

煉形內旨

目錄

卷一

煉形内旨

目錄

卷一

煉形內旨

夷門廣牘

明嘉禾梅顛道人周履靖校  
金陵荆山書林梓行

祭丹元君法

丹元君乃自己之元神也元皇分身降氣  
下入身中即爲本命之主於本命日每月  
朔望日置靜室中備素食茶酒菓各三分  
香燭存三人揖讓坐祭畢用金錢雲鶴各  
一分化畢自服前食不可與別人食之祭

祀訖想自己左右帶劒持斧如流金火鈴  
大將軍之將狀師行則見其在前止則在  
後坐則在左右百日中可見赤子侍衛于  
左右矣怒則遠於人矣

逐一喚集身中諸神曰

口神眼神舌神齒神鼻神耳神腦神髮神心  
神肝神脾神肺神腎神膽神

大道不凡訣存真泥丸百節皆有神口神  
丹朱字玄膺舌神通命字正綸齒神腭鋒

字羅千腦神精根字泥丸髮神蒼華字太  
原眼神明上字英玄鼻神玉龍字靈堅耳  
神空閑字幽田心神丹元字守靈肺神皓  
華字虛成肝神龍烟字含明腎神玄冥字  
育嬰脾神長存字魂停膽神龍耀字威明  
五臟六腑神氣精皆在內外運天經晝夜  
存之自長生久久行之昇太清

太極混元神呪

一身之主心元君左有青龍肝元君右有白虎

肺元君前有朱雀腎元君後有玄武孔元君好  
逸好樂脾元君好遊好蕩魂元君好動好靜鼻  
元君明之於目眼元君聽之於聲耳元君聞之  
於味鼻元君好是好非口元君好善好惡舌元  
君三十六部齒元君山林樹木髮元君九江八  
河腸元君五湖四海肚元君曹溪路上關元君  
五臟宮中膽元君能浮能清手元君能沉能濁  
足元君好和好合意元君太極未判混元君父  
母未生氣元君八萬四千毛元君元精元氣元



神君吾身所屬盡歸真煉氣爲神拔斷業根超  
出天外撞入虛空有難即護有事來呈如意變  
化應候來臨吾奉

太極上帝三山九候先生律令勅

五帝秘呪

青帝護魂白帝侍魄赤帝養氣黑帝通血黃帝  
中主萬神無越急急如

九天應元雷聲普化天尊律令勅

本命元神呪

煉形內旨

全卷

卷四

煉形內旨

金卷 卷四

天靈節榮願保長生太玄之一守護真形五臟  
諸神各保安寧急急如

長生保命護身天尊律令勅

丹元君呪

丹元守虛內外俱真左右三七助吾身形急急  
如

元陽主者律令勅

心神呪

丹元君長三寸廣七分着朱衣繫絳帟乘威德

顯至靈通造化達玄冥注心中莫離身外有急  
事疾來告人急急如

紫庭帝君律令勅

維

某年某月某日某時謹備酒饌祭享吾身中萬

神奉請

弟子某人身中左青龍右白虎之神前朱雀後

玄武之神頭上勾陳足下騰蛇之神左陽明右

陽明之神身中九靈天生無英玄珠正中子丹

煉形內旨

全卷

卷五

囫圇丹元太淵靈童之神三精台光幽精爽靈  
之神三尸彭琚彭瓚彭璫之神七魄尸狗伏矢  
雀陰吞賊飛毒除穢鼻肺之神五臟心肝脾肺  
腎之神六腑小腸大腸膽胃命門膀胱之神頭  
額眉眼耳鼻口舌之神唇齒喉嚨之神面頤額  
髭鬚之神性命神氣精血之神津液思意魂魄  
之神胸膈乳脇肚腹臍脘之神三關九竅之神  
十二重樓之神尾閭外腎之神三焦三丹田之  
神泥丸之神毛髮之神頂肩背脊之神兩腕兩

手之神兩手指甲之神兩腿兩膝之神兩脛兩  
膝之神兩足之神兩足指甲之神兩足湧泉之  
神遍體皮膚之神血肉之神筋骨經絡毛竅之  
神精光形影之神風雲雷電一切衆神

呪曰

天清地寧三五交并身中萬神聞召現形如或  
有違罪准

天刑急急如律令勅

伏念

煉形內旨

金卷

卷六

煉形內旨

金卷

卷六

弟子

某人

受形於父母稟氣於陰陽感

天地蓋載之恩賴

日月照臨之德

七星光耀八卦護持心應玄虛仰瞻萬籟未全  
善道多積罪愆所識不常用意昏暗多生妄誕  
失後迷前妖夢不祥迤邐愁慮驚疑憂患不可  
盡宣茲應甘分而殞年欲獲希仙而度世晨昏  
在念寢食靡寧謹啓丹衷恭陳淨祭以今

某年

某月

某日

某

時神在遍身特伸祭享

伏望

衆神普受祭享各生歡喜盡赴身形隨時保佑  
隨行隨止隨坐隨起檢驗一身悉皆備具勿令  
離散守衛我身使我康寧壽命堅固疾病消除  
朝班中護我廊廟中護我橋梁中護我公衙中  
護我衆鬧中護我軍陣中護我江河中護我山  
林曠野中護我水火中護我舟船中護我陸地  
中護我遊行中護我車馬中護我神聖中護我  
刀兵賊盜中護我疾病中護我設會飲食中護

我飢饉中護我虎狼中護我蟲蛇中護我蠱毒  
中護我惡人中護我精邪中護我一切怖畏中  
護我一切險難中護我修養中護我醫藥中護  
我符法中護我言語中護我行住坐卧十二時  
中悉皆護我弗令我驚怖勿令我昏迷勿令我  
疾病善人欲來令我先遇惡人欲來令我先避  
吉凶善惡令我先知萬里之遙如同目視知人  
心事知人禍福人間財寶所求遂意解釋罪愆  
增延福壽口舌消除災殃殄滅鬼祟潛藏精邪



伏匿未來休咎夢兆報應俾早遇明師傳長生  
秘訣助我進修同受快樂與

天地合其德與日月合其明與四時合其序與  
鬼神合其吉凶預知未來默契妙道心神靈應  
靡所不通每月十五日與人同會後月仍當設  
祭伏冀衆神歆饗醉飽各復歸身保佑護持勿  
令錯亂有召即出大賜感通稽送萬神伏惟珍  
重

安神呪

煉形內旨

全卷

卷八

煉形內音

全卷

卷八

五臟真官化身中萬神與我同生與我合形享  
食已畢各復歸身凡有叩禱願賜通靈急急如  
紫庭帝君律令勅

念完叩齒三下

煉形內音終

玉函秘典目錄

呪煉三魂法

每夜卧時呪法

三魂圖

爽靈像

台光像

幽精像

呪煉七魄法

七魄圖

玉函秘典

目錄

八卷九

尸狗像

伏矢像

雀陰像

吞賊像

飛毒像

除穢像

鼻肺像

呪煉三尸法

太上經制三尸法

太上真人呪驅三尸法

趙先生除三尸九蟲之法

仁德樂生君除三尸法

淵靜真人除三尸九蟲呪

禹步法

道經除三尸法

蔣先陽除三尸法

伏三尸秘法

老君六甲符法

六甲神符形式

庚申日服符祛三尸除九蟲妙訣

庚申日服符四道形式

絕三尸秘法

神符形式

三尸圖

上尸彭琚像

中尸彭瓚像

下尸彭璠像

守尸鬼像

目錄終

玉函秘典

明嘉禾梅顛道人周履靖校  
金陵荆山書林梓行

呪煉三魂法

當須仰卧去枕伸足交手上合目閉息三叩  
齒三存心中有赤氣太如雞子從內出於咽喉  
散布真光覆身成火燒身使而覺體微熱即呼  
三魂名曰爽靈台光幽精名了即念後呪

呪曰

紫微玄官中黃始青內煉三魂胎光安寧神寶  
玉室與我俱生不得妄動監者太靈若欲飛行  
惟詣上清若有飢渴得飲玉精爽靈護我三台  
養我幽精保生

急急如律令勅

如此行持即魂神安靜災患不生邪魔賓伏  
身安道成永無憂苦也三魂者陰邪之氣爲  
鬼也能使行尸慳貪嫉妬惡夢咬齒令人口  
是心非遺精好色慕戀奢淫全無淳朴只以



鬼行損物爲根陰闇埋毒害人爲本常迷人  
貞白之路使人入黑闇之方好惡不好善習  
死不習生求強人我壯恣口味昏濁多尸臭  
而穢漏催人而急死圖人與祭祀也若能運  
鍊元氣得丹閉固真精使陽勝陰消無爲害  
也

每夜卧時呪法 呪曰

吾授三皇太極靈章吞丹服氣用去不祥  
急急如律令勅

能如是即得眠卧安穩身體康強邪惡灾横  
未不敢近也

三魂圖

爽靈像



幽精像



台光像



三魂在肝下狀如人形並着青衣內黃衣每月  
初三日十三日二十三日是夕棄身遊外

呪煉七魄法

每朔望晦日七魄不守尤用意制之叩齒七通  
呼七魄名曰尸狗伏矢雀陰吞賊飛毒除穢臬  
肺一遍如婦人修煉叩二七遍呼七魄名兩遍  
平坐握固冥心念呪 呪曰

玉帝高尊上皇至真萬神安鎮七魄佩身不得  
越錯與惡爲羣長居室後俱化成仙永守神形

保我得真游行上宮同爲玉賓內有靈液體有  
玉津保我護命不得邪淫  
急急如律令勅

如此行持心君寧靜疾病無侵延年益算夫  
七魄積陰之氣其形類於鬼令人多欲傷勞  
室塞拘急好穢不好淨能使行尸背生向死  
諂曲詭詐慕戀女色日夜興惡催人早死遣  
入鬼趣能蔽障人生門

### 七魄圖

尸狗像 伏矢像



像陰雀 吞賊像



飛毒像 除穢像





# 鼻肺像



老君曰陰魄濁尸之氣在於形魂神常保守故  
學道者順魂靈制尸魄爲鍊形之術也若隨陰  
尸之魄耗動陽靈之精損失正氣易致於死也  
經云魂欲上天魄入黃泉還魂返魄其道自然  
又云煉陽魂而制陰魄蓋人生乃隨魂死乃隨

魄魂好昇魄好沉聖人委曲示修行徑路使人  
虛心存精運氣五神五神不役神真自然契應  
神仙近也學道者當須拘魂制魄以陽消陰令  
魂煉魄陰穢漸滅長生之道也經云生之徒十  
有三謂三魂七魄也黃庭經云攝魂還魄永無  
傾失魂魄二神是陰陽之精能順而專之拘而  
制之無闕魂不離人則久視之道明也陽與陰  
并而人乃生結胎運氣媾形者並由此成也所  
以圖而明之將傳後世細思而行之

呪煉三尸法

於庚申日靜室趺坐存想

頭中有太上老君泥丸真人二人共坐上着遠  
遊冠子服玄袍坐於冥光帳中下視口目耳鼻  
清滌氣謂之上一抱部之魂心中有太上帝絳  
宮真人二人共坐着九陽冠服丹南逸景之袍  
坐於朱陵帳中下視四體情狀肝脾膽腎皆令  
清潔如五色玉謂之中一拘四肢之邪精存臍  
內有太黃老君黃真人二人戴十靈之冠服黃  
羅之袍坐於黃錦帳中下視脾腸之孔竅皆令

分明如素謂之下一拘腸胃制骸於是三尸無從得動也

太上經制三尸法

人之生也皆寄形於父母胞胎飽味於五穀精氣是以人之腹中各有三尸九蟲爲人大害常以庚申之日上告天帝以記人之造罪分毫錄奏欲絕人生籍減人祿命令人速死死後魂昇于天魄入于地唯三尸遊走名之曰鬼四時八節企其祭祀祭祀不精即爲禍患萬病競作伐

人性命上尸名彭琚在人頭中伐人上分令人  
眼暗髮落口臭面皺齒落中尸名彭瓚在人腹  
中伐人五臟少氣多忘令人好作惡事噉食物  
命或作夢寐倒亂下尸名彭璠在人足中令人  
下關搔擾五情湧動淫邪不能自禁此尸形狀  
似小兒或似馬形皆有毛長二寸在人身中人  
既死矣遂出作鬼如人生時形像衣服長短無  
異此三尸九蟲種類群多蛔蟲長四寸五寸或  
八寸此蟲貫心人死白蟲長一寸相生甚多長

者五寸躁人五臟多即殺人兼令人貪食煩懣  
肺蟲令人多咳嗽胃蟲令人吐嘔不喜膈蟲令  
人多涕唾赤蟲令人腸鳴虛脹蜣蟲令人動止  
勞劇則生惡瘡顛癡癰癰疽癰癰疥癩癰種種  
動作人身中不盡有之亦有少者其中有十等  
就中婦人最多也其蟲凶惡好污人新衣極患  
學道欲調去之即可矣凡至庚申日兼夜不卧  
守之若曉體疲少伏床數覺莫令睡熟此尸即  
不得上告天帝又太上律科云庚申日北帝開

諸罪門通諸鬼神訴訟群魔併集以司天下兆人及諸異類善惡之業隨其功過多少賞勞謫過毫分不遺經曰三守庚申即三尸震恐七守庚申三尸長絕乃精神安定體室長存五神恬靜不復搔擾不迷不惑不亂不淫瞋怒平息真靈衛佐與天地相畢每夜臨卧之時叩齒三七以左手撫心上呼三尸名使不敢爲害耳

夫三尸者上尸彭琚好色慾中尸彭瓚好衣食下尸彭矯好奢華凡斬三尸於寅日勸我呼而

呪之其三尸自然殄滅

呪曰

太上有命令我修行彭琚彭瓚彭璫台光爽靈  
幽精三尸泯滅現我光明魔王保舉得道飛昇  
急急如律令勅

右呪斬三尸訖於十日依前所法行持不怠  
實乃立竿見影玄之又玄勿視非人

太上真人呪驅三尸法

於春乙卯夏丙午秋庚申冬壬子日搗朱砂雄



黃雌黃各三分爲細末綿裹之如棗大瞑目塞鼻中此謂消三尸鍊七魄秘法勿令有知明日午時以東流水浴畢更整飾牀席三尸服新衣洗除鼻中及掃洒寢席牀下令所止一室淨潔也便安枕卧閉氣握固良久微呪

呪曰

天道有常改故易新上帝吉日沐浴爲真三氣消尸朱黃合魂寶煉七魄元與我親

趙先生除三尸九蟲之法

以月建之日夜半子時密出庭中正東向平體  
正氣叩齒三十通舉頭小仰即復低頭小俛咽  
液十四過又雙前却兩手十四過前後却授手  
爲之竊呪

呪曰

南昌君五人官將百二十人爲某除三尸伏尸  
將某周遊天下過度灾厄

語訖徐徐左回還卧行之三尸消滅也若月  
中有重建者亦如之爲修之法欲得齋戒獨

處不欲人雜錯務令寂靜勿使人知之六畜  
鳥獸並無聲爲妙此法易行無恍惚之患

仁德樂生君除三尸法

以春甲乙日夜視歲星所在朝之再拜正心窺  
呪 呪曰

願東方明星若扶我魂接我魄使我壽如松栢  
千秋萬歲長生不落除我身中三尸九蟲盡去  
消滅

淵靜真人除三尸九蟲呪

以月晦日月出時東向禹步三呪

呪曰

諾臯諾臯者喚聲如言號耳月中有蟲兔蝦蟇  
日中有蟲三足鳥水中有蟲蛇與魚土中有蟲  
蟻蝼蛄腹中有蟲蚘白徒 呪三遍

禹步法

閉氣先前左足次前右足以左足並右足爲三  
步也

道經除三尸法

以寅日剪手爪午日剪足甲至十一月十六日  
燒灰爲末白湯送下

### 蔣先陽除三尸法

以朔望日日中時閉目西向存兩目中出青氣  
心中出赤氣臍下出黃氣於是三氣相繞以灌  
一身須臾內外通徹覺如火光之狀良久乃叩  
齒十四通咽液十四過畢此謂煉形之道除三  
尸之法也久行之則體有五香氣也常以雞鳴  
時漱取醴泉咽之凡三漱戊上寅起徐徐定氣

勿與人言語也

伏三尸秘法

甲子日平明時取東面水一升日中時亦取一  
升日入時取一升黃昏後露星月下至夜半時  
呪面東服之 呪曰  
天清地寧日月五星六甲神水滅尸賊兵回凶  
爲吉元亨利貞急急如律令勅

老君六甲符法

老君六旬六甲符善祛三尸九蟲能保陽精

經大驗矣

每十日一服用水銀硃砂研水淨室中書于白  
紙上叩齒三通稽首叩頭呼六甲神名云某奉  
受靈符謹請

甲子神王文卿從官一十八人降下纏吾筆謹  
請甲戌神展子公從官一十四人降下纏吾筆  
謹請甲申神扈文卿從官一十六人降下纏吾  
筆謹請甲午神衛上卿從官一十八人降下纏  
吾筆謹請甲辰神孟非卿從官一十四人降下





日 山 日  
日 日 日  
日 日 日  
日 日 日

日 山 日  
日 日 日  
日 日 日  
日 日 日

日 戶 日  
日 日 日  
日 日 日  
日 日 日

日 日 日  
日 日 日  
日 日 日  
日 日 日

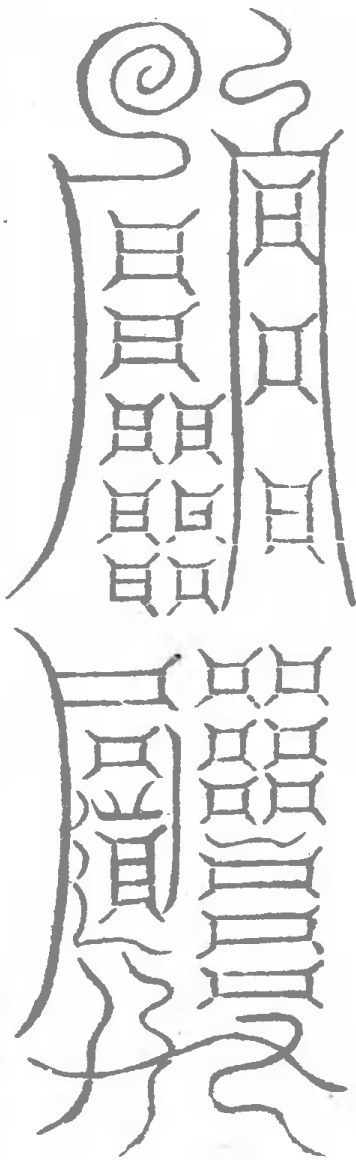
庚申日服符祛三尸除九蟲妙訣

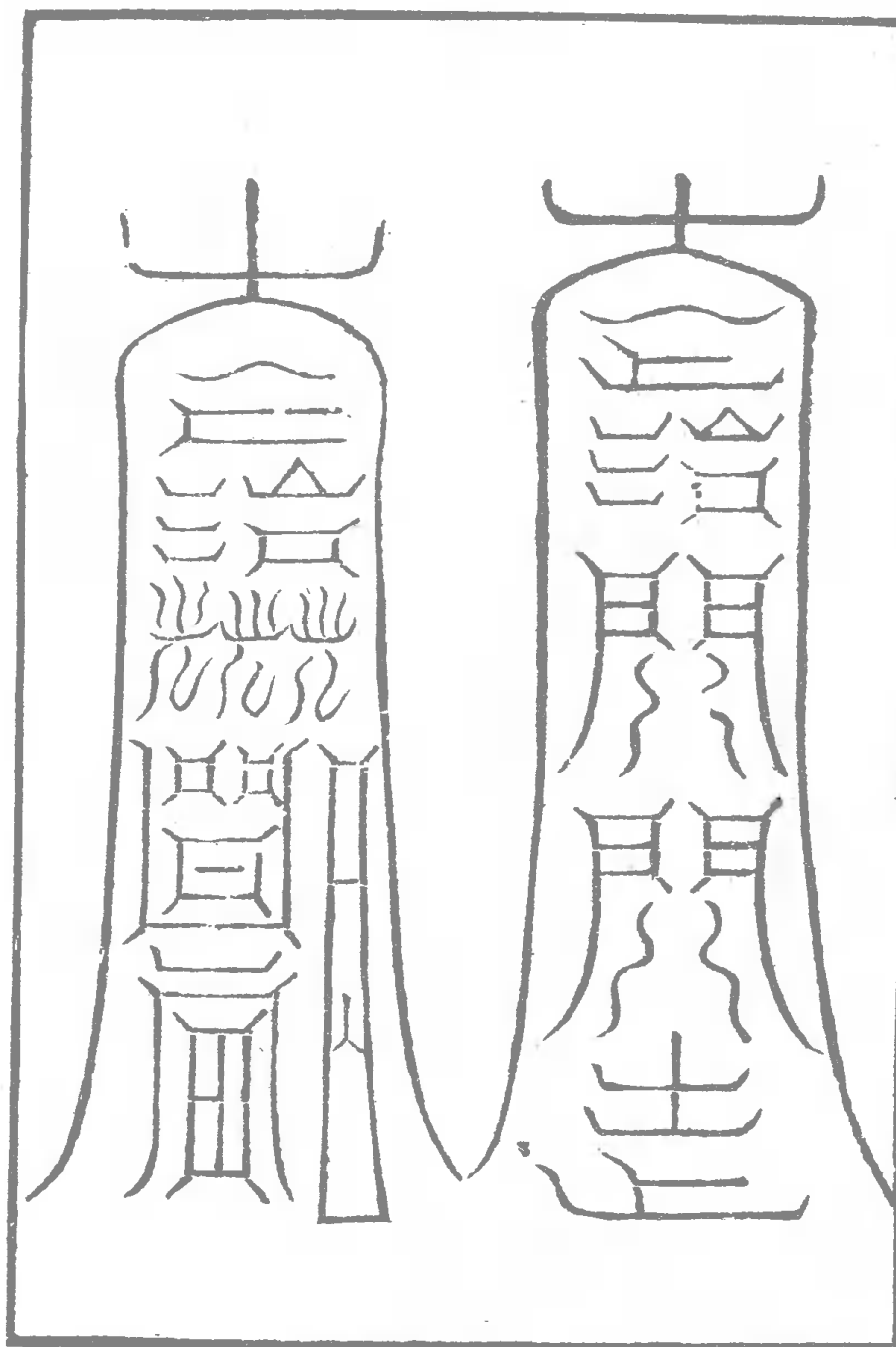
每至庚申日至晚於淨室中焚香硃砂水研書  
符于白紙上化服萬不失一此夜禁絕尸鬼警  
備用硃砂水研點左右目下用雄黃水研點右  
鼻令小入左鼻中點畢先叩齒三通呪曰  
上景飛纏朱黃散烟氣撮濁邪尸穢沉眠和魂  
鍊魄合形爲仙令我不死福壽永全聰聽徹視  
長亨利元

呪畢又叩齒三通嚔液三過以右手第二指攝

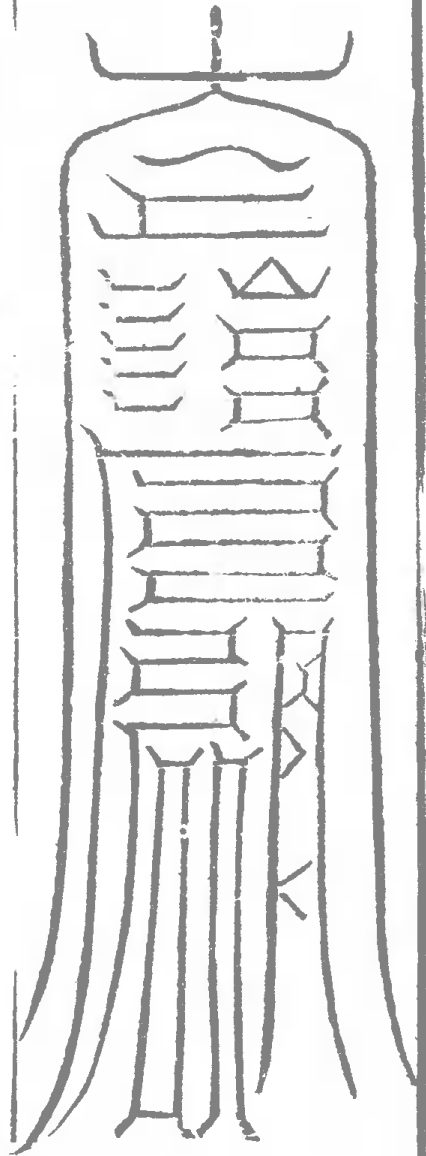
右鼻孔下左手第三指攝左鼻孔下各七過當  
盡陰按之勿舉手也此是七魄遊尸之門戶精  
賊之津梁故以朱黃之精塞尸鬼之路閉淫亂  
之氣矣

庚申日服符四道形式





絕三尸秘法



太上曰三尸九蟲能爲萬病病人夜夢戰鬪皆此蟲也可用桃板爲符書三道埋於門闌下即止矣每以庚申日書帶之庚子日吞之三尸自去矣常以六庚日書姓名安元命錄中三尸不

敢爲患也

神符形式

符用硃書

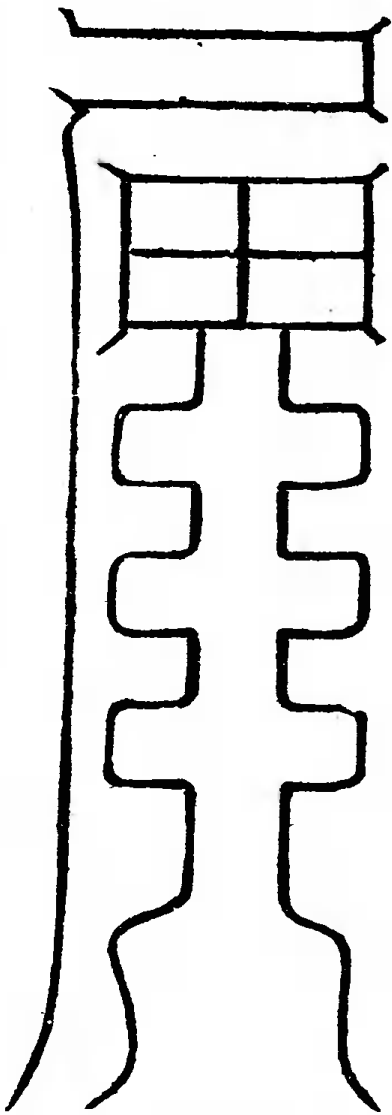
書符之法須閉神存炁想金光自空中圓焰若  
火取來吹入筆中書符無不應驗

斬上

尸彭

瑯靈

符



斬中

尸彭

瓊靈

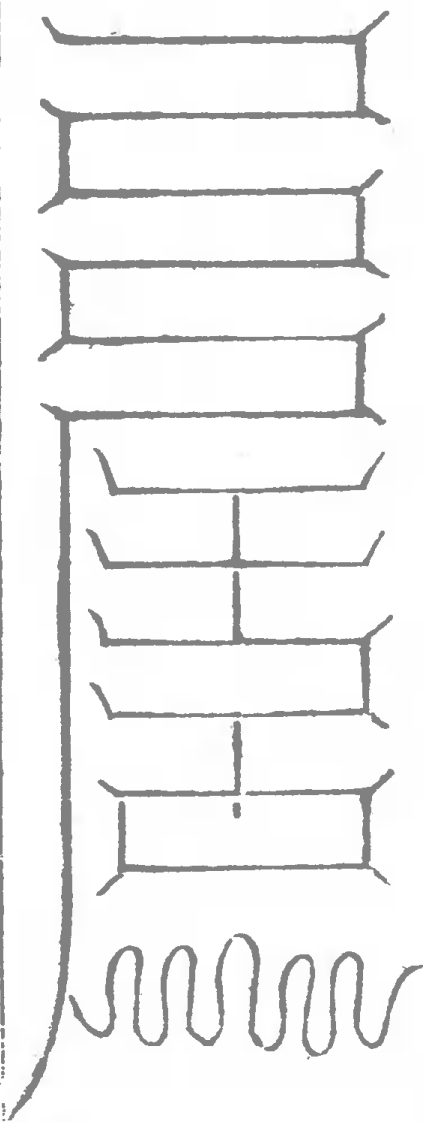
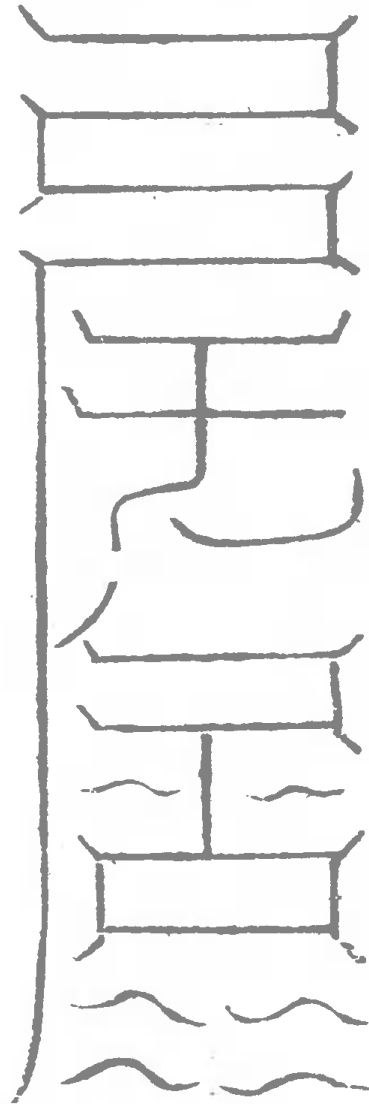
符

斬下

尸彭

瓊靈

符



玉函秘典

全卷 卷廿七

此符消九蟲當以六庚日服符以白紙竹紙  
硃書服每庚皆如之惟庚申書之不限多少  
從庚申日早朝服止次庚午日又服一道值  
六庚勿失蟲皆不貫五藏人身無病也

勅符呪曰

日出東方赫赫堂堂某服神符符衛四方神符  
入腹換胃蕩腸百病除愈骨體康強千鬼萬邪  
無有敢當知符爲神知道爲真吾服此符九蟲  
離身攝錄萬毒上昇真人



三尸圖

上尸彭琚像



玉函秘典

全卷

卷六

上尸彭琚小名阿呵在頭上伐人泥丸丹田令人頭重眼昏冷淚鼻中清涕耳聾齒落口鼻面皺惑人好車馬慕聲色視惡垢同青蟲穿鑿枯人真元使人形悴髮白壽短令人迷昧睡着錄人罪過奏上上元天官若能服煉得精氣固實靈藥入口大道不遙九天非遠如未間暇常以庚申日之夜不寐用前諸符呪于靜室修煉不怠陰尸自然消化不能爲害方得保守真精得獲永年矣

中尸彭瓚像



中尸彭瓚小名作子好惑五味貪愛五色在人  
心腹伐人絳宮中焦令人心迷健忘少液氣乏  
隨邪倒見荒悶煩燥口乾目白穿鑿人齒日夜  
尅害人五臟六腑成諸疾病睡多惡夢鬼交精

脫小便赤白滑泄嘔逆多痰耳鳴虛汗爲事恍  
惚白日昏沉每夜驚魘催人早死圖人祭祀也  
如能恬淡五情持呪服符無能爲害真形當免  
腐朽促齡而已

下尸彭璣像



下尸彭璫小名季細在人胃足伐人下閤傷泄  
氣海發作百病牽引意賊慕戀女色勇勤嗜慾  
觸事虛耗不能禁制促命令人夜與鬼通背生  
向死流浪精氣令人髓枯筋急肉焦意倦身虛  
腰重脚膝無力頻度小便與邪氣波流漸成大  
患五勞七傷惑亂染着尸注不絕欲人死往鬼  
道希期飲食祭祀也如持前法其尸之魄自當  
消滅而得形全身安也

守尸鬼像



其守尸之鬼亦曰破射形似小兒忽如犬馬背有黑毛長二寸在人身中死後號之曰鬼一似亡人生時長短夢人求食能祟人頭痛寒熱惡心云是亡人也此尸之鬼假詐種類魘人魂魄惡夢顛倒而夭如得丹服持前法不能爲害久坐神光皎潔

玉函秘典上卷終

玉函秘典

全卷

卷卅一

玉函秘典

全卷

卷卅一



金笥玄目錄

九蟲總目

老君去諸蟲方

初神去本丸又名制蟲丸

造雲芝英法

蘇仙內傳去三尸九蟲方

太清八瓊丹方

太上去三尸鍊水靈砂秘訣

伏蟲圖

金笥玄

目錄

卷世

回蟲圖

寸白蟲圖

肉蟲圖

肺蟲圖

胃蟲圖

鬲蟲圖

赤蟲圖

蜣蟲圖

伊羊蟲圖

傳胎知命蟲圖

附傳尸蟲形

第一代蟲圖

第二代蟲圖

第三代蟲圖

第四代蟲圖

第五代蟲圖

第六代蟲圖

目錄畢

金笥玄玄

目錄

卷世三

金笥玄玄

目錄

卷世三

金笥玄玄

明嘉禾梅顛道人周履靖校  
金陵荆山書林梓行

九蟲總目

一曰伏蟲長四寸二曰回蟲長一寸三曰白蟲  
長一寸四曰肉蟲如爛李五曰肺蟲如蠶蟻六  
曰胃蟲若蝦蟇七曰鬲蟲如苾薢八曰赤蟲如  
生蟲九曰蜣蟲色黑身外有微蟲千萬細如菜  
子此羣蟲之主今皮膚癢痒爲人大風瘡并惡

金笥玄玄

金卷

卷四

瘡癰痛痔漏陰蛆濕痒能食人牙齒蚰落無故  
血出惡臭衝人皆此蟲之所爲也

老君去諸蟲方

貫衆五分殺伏蟲 白雀蘆錢二分殺尤蟲

蜀漆三分殺白蟲 蕪荑五分殺肉蟲

雷丸五分殺赤蟲 僵蚕四分殺鬲蟲

厚朴五分殺肺蟲 狼牙子四分殺胃蟲

石蠶五分殺蛻蟲

右九味炒令香熟爲細末煉蜜爲丸如桐子大

以輕粉漿水服五丸日三服加至十丸三十日見効六十日百病愈衆蟲盡服丹須齋戒至心餌之無不驗矣

初神去本丸又名制蟲丸

大附子五錢

八角者童便製熟

薰陸香

青木香

大黃

詹木糖膠

桂心

丹砂

雲芝英

茱萸南行根皮五月五日午時向

東收用已上八味各五錢

麻子仁七合

地黃六錢

蒼朮七錢

石菖蒲一兩

清酒浸

右十三味各搗末三千杵煉蜜爲丸又搗八千杵共搗五萬杵爲丸如小豆大磁器貯不泄氣每服七丸平旦東向酒下此藥益補除千灾固魂魄填液血死諸蟲枯三尸亦可常服穀蟲旣滅使食穀而無病過飽而無傷此至真之訣也  
造雲芝英法

雲母粉五兩 雄黃極細末四兩

右二味合着銅器中微下火令藥色小變畢內竹筒中松脂急塞其口慎勿令泄氣懸於飯甑



下蒸熟一碩米飯畢撥視令三物相合如凝脂  
更以松脂重和之都合和藥用十兩松脂也屋  
上懸二十四日訖搗一萬杵於是雲芝英成也  
先齋三日合之雲芝英成後更齋七日乃令制  
九蟲齋者勿食五辛五肉忌婦人雞犬見之當  
別室修合若諸齋不精及犯禁忌服藥無益及  
令人發火瘡疔身者以表合藥不精齋中犯禁  
忌之驗也又藥物當用上精者及每事取妙善  
而已合藥當取月旦及三日七日十一日燒香

金笥玄玄

全卷

卷共

設神牀席於東面其日司命太乙君必監省之也合對席東向也夫造大藥不用天陰及風雨日秘之秘之耳昔脩羊公樓丘子東方朔崔文子商丘子俱服此藥以辟穀皆得仙也

蘇仙內傳去三尸九蟲方

蕪荑五錢 枸杞根皮二錢 乾漆四錢熬

過烟出

右三味爲細末辰旦先喫飲食以三指捻藥并花水和服五日蟲自下初時令人惆悵悲思是

蟲去之驗矣

太清八瓊丹方

丹砂 雄黃 空青 瑠璜 雲母 戎塩

硝石 雌黃

右件淮飛鍊諸丹研煞修理布置一依四神丹法並在飛伏諸石經中矣

太上去三尸鍊水銀靈砂秘訣

朱汞一觔 太陽一兩 旭黃三兩

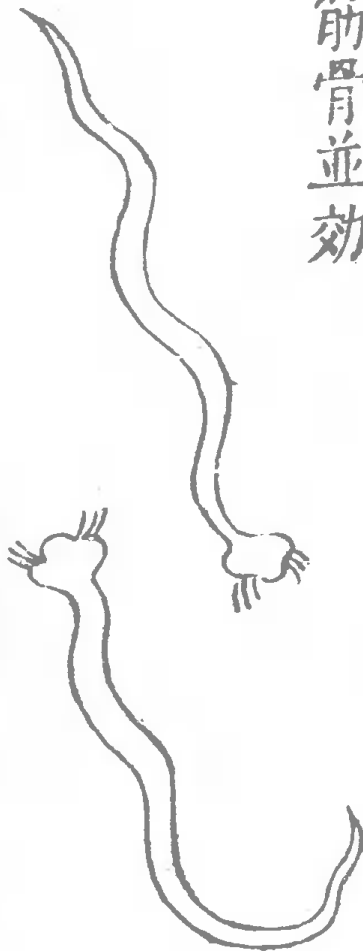
右都煬火炒一伏時候紫色以水火鼎飛七度

然後大火煨之出火毒了大麥麴丸如桐子大  
每兩入輕粉六銖丸之空心服七粒忌羊肉葵  
菜真人云人服安魂魄固元精補血液駐顏色  
祛百病壯筋骨並効

伏

蟲

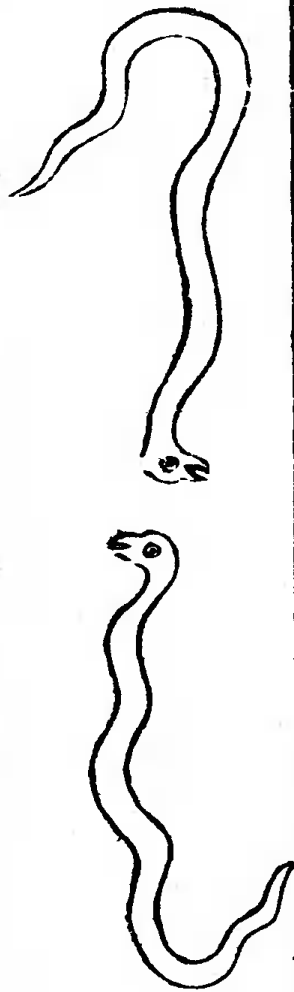
圖



伏蟲色青長四寸有髭牙嚙人精血令人無力  
喘乏時有惡心五藏痛悶走作上下攪刺胃脇

好食肉味生冷蕩散人真元多陰汗便溺餘瀝  
背逆腰痛使人氣虛軟弱精滑脫失致疾而死  
早宜服前藥

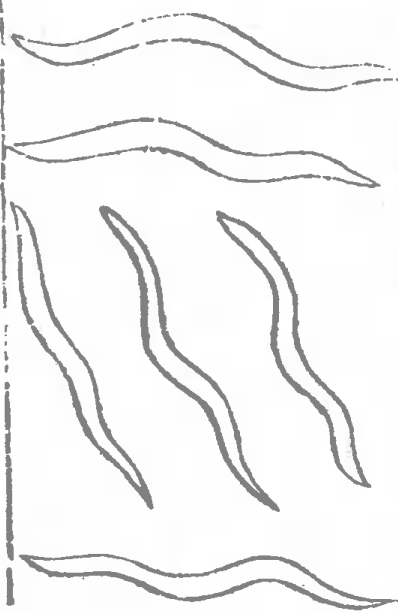
回蟲圖



回蟲又曰蛻蟲色黑一雌一雄心上心下食人  
血令人心痛氣急肢節煩重小便難澁赤白不  
定面無顏色放癡慵懶口吐清水其蟲長一尺

飲心血急服前藥殺之不爾穿刺人心脾楚痛難忍而斃及耗憊人正氣令人卒死是此蟲也

寸白蟲圖



寸白蟲色白長一寸子孫相生或四五寸令人好喫生米生茶生鱸生菓焦肉宜泄臟腑瘦薄人形嘔痰多涕面黃無力咬腹攪刺漸成氣塊

痛便難忍痢疾脫肛若殮雞能長此蟲無限穿人藏腑窩成窟穴氣促而死宜服前藥殺滅也

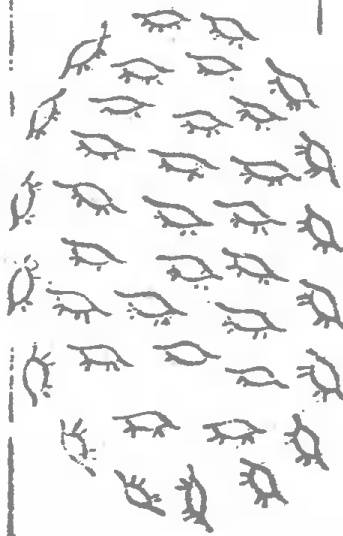
肉 蟲 圖



肉蟲色黑如爛李食人血令人正氣泄憊淋漏餘瀝舉動羸弱筋背無力皮毛瘙痒肌肉漸漸乳黑居上膜中令人好色伐人癆病慕肉血之味枯陽靈之精耗盡得病而死急宜服前丸絕

滅而免形骸消瘦也

肺 蟲 圖

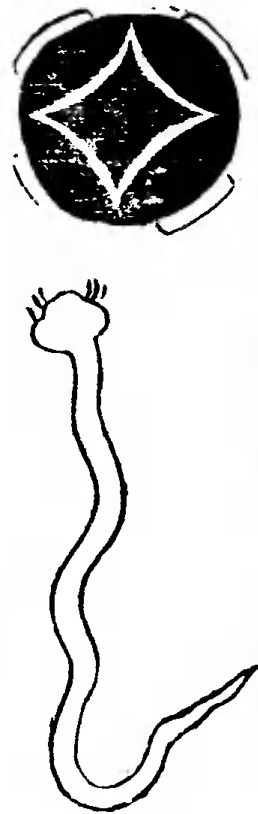


肺蟲色赤狀如蠶老者色蒼或如紅蟻飲食人  
精氣堅守肺口今人多痰咳嗽變成癆疾脇脹  
急夜卧不安嚕鳴閉五音面無光皮毛枯髭髮  
脫喘息無力咯血耳張肩胛骨出瘦惡思睡六  
腑泄痢膿血變成五痔傳尸癆病血軋頰赤骨



蒸虛汗涕唾腥鹹急服前丹不然肺脹氣乏而天也

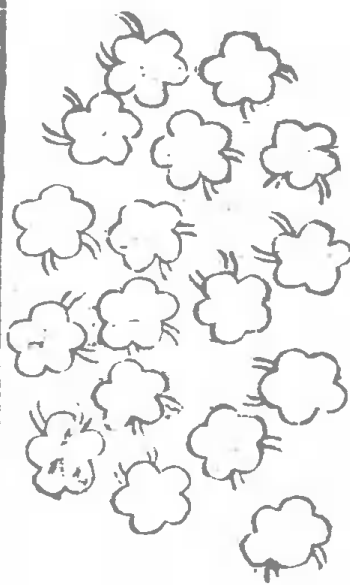
胃蟲圖



胃蟲如蟾接人飲食令人易飢好血肉滋味之物生冷甜香之味虛人藏腑骨體瘦薄唇焦而口生瘡鼻塞而皮毛瘙痒四肢拘急背膊煩勞漸加惡心多生痰涕飲酒嘔逆餐氣結心胃走

衝兩脇忽攻外腎氣盡而殂若服前丹蟲化延年也

蟲圖



萬蟲色赤青相雜令人六識昏迷少語多睡夢遊他邑登山峻嶺連綿墜落渡水乘船忽遭沉邁柳曲共天桃歡語笑花衢與陰穢相交世人謂魘也此是陰氣蕩動陽氣全輸艷媚牽情靈

根斬伐脫失精氣服此丹即得殺蟲益壽

赤

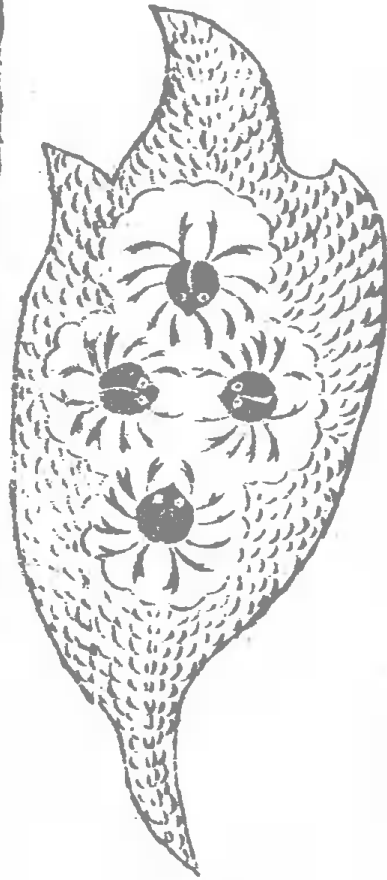
蟲

圖



赤蟲色赤令人無氣虛憊腰重眼昏兩耳鳴聾  
陰痒盜汗精滑冷脫脊痛背悶骨髓酸疼飲食  
無味腸胃虛吼精隨水轉化入小便氣濁血滯  
結成瘡腫癰疽致天先服鎮心安魂補虛藥固  
閉二門使榮衛交通蟲自消化形骸不枯矣

蟧蟲圖



蟧蟲四蟲微紫周市細蟲並黑微蟲周市無數  
細如芥子也此羣蟲之主爲人皮膚瘡疥惡癬  
頭上白屑甲虱并陰疽濕痒痔漏鼠疥白癩等  
風無所不作蝕人牙齒蚰落無故出血鼻氣衝  
人及腳下窩旋頑痺大風癩瘡遍身膿血尸臭

眉毛墜落肉色漸加青黑通相易人父子絕骨肉之親夫妻棄義合之體故聖賢留妙訣至藥先沐浴齋戒然後服前藥殺三尸蟲而免害子孫也保其形體安康也

伊 羊 蟲 圖



西蜀青城山道士趙希夷道業精微登山歷險

時彭州刺史庾河郎中迎在州中師事之後經數年每至庚申日依經守持服餌符藥從午至子晝夜不息亦感三尸九蟲下遂命工人圖其形質將傳保生之人余友陳靈章本東平人元和中屈於西蜀修道至長慶初仲夏月於新橋道友李玄會家絕糧一百餘日攻氣術服陽精水銀靈藥每日服水三盞至九十七日日與一盞覺腹中微痛須臾之間其痛轉甚似欲遊退李公云九十餘日不食必無滓穢應有異事今

於盆子中退良久間下一團脂膜轉動不住以  
水洗之膜透乃見有蟲兩枚髭爪俱備色黑每  
箇有脚六隻髭長五分丹眼足頭如朱點似柳  
樹上蟲俗呼伊羊遂取手拳之如石鼠衆異之  
嗟乎五藏有如是之蟲人豈得長壽陳君服退  
下此蟲畢顏如童稚耳目聰明後入青城山不  
復出乃編入策并圖其形將警來者

傳胎知

命蟲圖



此傳胎知命蟲共飛尸同類抱穀氣流精與人  
俱生能令人無正性嫉妬善道與惡爲侶怕懼  
陽靈每發嗔怒要人同歸鬼趣日夜凶惑慳貪  
憎愛人我六情恩愛好色牽染不淨透漏元精  
作人病本消耗形神勞役真性使人銖求急急  
苟且波波覺命盡方爲休了此蟲好食肉茶及  
炙煖令人藏腑宣泄耳目昏沉口鼻氣臭淋漏  
滴瀝白屑滿頭皮膚瘙癢渾身拘急內漸傷殘  
而歸死路蟲自擺撥其鬼將口塞人生門方始

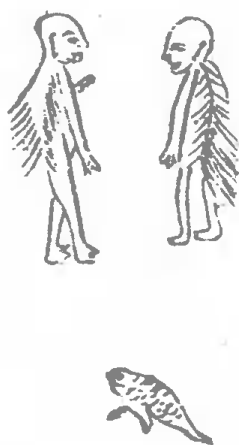


化去若閉精運氣服丹無以為害身安住世而  
未免憂患也

附傳尸蟲形

蟲有九種除胃回寸三蟲不  
傳今止圖六蟲之形于後

第一代



謂如受病頓覺非常其蟲如嬰兒生毛如蝦蟇  
令人魂顛倒遇丙丁日食起醉睡心齋四穴

第二 代



蟲如亂髮長三寸或如蜈蚣令人神色如醉夜  
夢對死人食此症庚辛日食起醉睡肺窠四穴

第三 代



蟲如蝼蛄蚊子或如蟹令人多昏日常思睡嘔

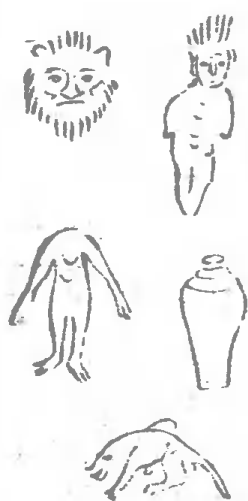
逆唇口生瘡面青庚寅日食起醉睡厥陰四亢

第四代



蟲如亂絲或如猪肝如蛇令人腸中如塊肚大青筋或夢思食戊巳日食起醉睡脾腎四亢

第五代



蟲如鼠如瓶狀若人形有手無足有足無頭令  
人羸怠四肢解散面紅潤癸日食起醉睡肝腎  
四穴

第六代



蟲如馬尾有兩頭云是雌雄或長或短如蝙蝠  
有週全者千里傳人不可以常法治當審而行  
之

終

逍遙子導引訣目錄

水潮除後患

火起得長安

夢失封金櫃

形衰守玉關

鼓呵消積聚

兜禮治傷寒

叩齒牙無疾

升觀髮不斑

運睛除眼翳

掩耳去頭旋

托踏應輕骨

搓塗自美顏

閉摩通滯氣

凝抱固丹田

淡食能多補

無心得大還

逍遙子導引訣目錄

終

逍遙子導引訣

逍遙子著

周履靖校

金陵梓行

水潮除後患

平明睡醒時卽起端坐凝神息慮舌抵上腭閉口調息津液自生漸至滿口分作三次以意送下久行之則五臟之邪火不炎四肢之氣血流暢諸疾不生永除後患老而不衰逍遙子云津

逍遙子導引訣

卷五

逍遙子導引訣

卷五

液頻生在舌端尋常嗽嚥入丹田於中暢美無凝滯百日功靈可注顏

火起得長安

子午二時存想真火自湧泉穴起先從左足行上玉枕過泥丸降入丹田三遍次從右足亦行三遍復從尾間起又行三遍久久純熟則百脉流通五臟無滯四肢健而百骸理也逍遙子云陽火須知自下生陰符上降落黃庭周流不息精神固此是真人大鍊形



夢失封金櫃

慾動則火熾火熾則神疲神疲則精滑而夢失也寤寐時調息思神以左手搓臍二七右手亦然復以兩手搓脇腹擺搖七次嚥氣納于丹田握固良久廼止屈足側卧未無走失逍遙子云精滑神疲慾火攻夢中遺失致傷生搓摩有法君須記絕慾除貪是上乘

形衰守玉閤

百慮感中萬事勞形所以衰也返老還童非金

逍遙子導引訣

卷五

丹不可然金丹豈易得哉善攝生者行住坐卧  
一意不散固守丹田默運神氣冲透三關自然  
生精生氣則形可以壯老可以耐矣逍遙子云  
卻老扶衰別有方不須身外覓陰陽玉闕謹守  
常淵默氣足神全壽更康

鼓呵消積聚

有因食而積者有因氣而積者久則脾胃受傷  
醫藥難治孰若節飲食戒嗔怒不使有積聚爲  
妙患者當升身閉息鼓動胃腹俟其氣滿緩緩

呵出如此行五七次便得通快卽止逍遙子云  
氣滯脾虛食不消胃中膨悶最難調徐徐呵鼓  
潛通泰疾退身安莫久勞

堯禮治傷寒

元氣虧弱腠裡不密則風寒傷感患者端坐盤  
足以兩手緊堯外腎閉口緘息存想真氣自尾  
間升過來脊透泥丸逐其邪氣低頭屈抑如禮  
拜狀不拘數以汗出爲度其疾卽愈逍遙子云  
跏趺端坐向蒲團手握陰囊意要專運氣叩頭

逍遙子導引訣

卷四

逍遙子導引訣

卷四

三五遍頓令寒疾立時安

叩齒牙無疾

齒之有疾乃脾胃之火薰蒸侵晨睡醒時叩齒三十六通以舌攪牙齦之上不論變數津液滿口方可嚥下每作三次乃止及凡小解之時閉口緊叩其齒解畢方開永無齒疾逍遙子云熱極風生齒不寧侵晨叩齒自惺惺若教運用無腭隔還許他年老復丁

升觀髮不斑

思慮太過則神耗氣虛血敗而髮斑以子午時  
握固端坐凝神絕念兩眼含光上視泥丸存想  
追攝二氣自尾間上升下降返還元海每行九  
遍久則神全氣血充足髮可返黑也逍遙子云  
神氣沖和精自全存無守有養胎僊心中念慮  
皆消滅要學神仙也不難

### 運睛除眼翳

傷熱傷氣肝虛腎虛則眼昏生翳日久不治盲  
瞎必矣每日睡起時趺坐凝息塞兌垂簾將雙

逍遙子導引訣

卷五

逍遙子導引訣

卷四

目輪轉十四次緊閉少時忽然大睜行久不替  
內障外翳自散切忌色慾并書細字逍遙子云  
喜怒傷神目不明垂簾塞兌養元精精生氣化  
神來復五內陰魔盡失驚

掩耳去頭旋

邪風入腦虛火上攻則頭目昏旋偏正作痛久  
則中風不語半身不遂亦由此致治之須靜坐  
起身閉息以兩手掩耳折頭五七次存想元神  
逆上泥丸以逐其邪自然風邪散去逍遙子云

視聽無聞意在心神從髓海逐邪氣更兼精氣  
無虛耗可學蓬萊境上人

托踏應輕骨

四肢亦欲得小勞譬如戶樞終不朽熊經鳥伸  
吐納導引皆養生之用也平時雙手上托如舉  
大石兩脚前踏如履平地存想神氣依按四時  
噓呵二七次則身健體輕足耐寒暑逍遙子云  
精氣中和五臟安四肢完固骨強堅雖然未得  
刀圭餌且住人間作地僊

逍遙子導引訣 卷五

搓塗自美顏

顏色憔悴良由心思過度勞碌不謹每晨靜坐  
閉目凝神存養神氣冲澹自內達外兩手搓熱  
拂面七次仍以嗽津塗面搓拂數次行之半月  
則皮膚光潤容顏悅澤大過尋常矣逍遙子云  
慾寡心虛氣血盈自然五臟得和平衰顏仗此  
增光澤不美人間五等榮

閉摩通滯氣

氣滯則痛血滯則腫滯之爲患不可不慎治之



須澄心閉息以左手摩滯七七遍右手亦然復以津塗之勤行七日則氣通血暢永無凝滯之患修養家所謂乾沐浴者卽此義也逍遙子云榮衛流行不暫休一綫凝滯便堪憂誰知閉息能通暢此外何須別討求

### 凝抱固丹田

神一出便散來神返身中氣自回如此朝朝并暮暮自然赤子產真胎此凝抱之功也平時靜坐存想元神入於丹田隨意呼吸旬日丹田完

逍遙子導引訣

卷五

逍遙子導引訣

卷至

固百日靈明漸通不可或作或輒也逍遙子云  
丹田完固氣歸根氣聚神凝道合真久視定須  
從此始莫教虛度好光陰

淡食能多補

五味之於五臟各有所宜若食之不節必致虧  
損孰若食淡謹節之爲愈也然此淡亦非棄絕  
五味特言欲五味之中淡爾僊翁有云斷鹽不  
是道飲食無滋味可見其不絕五味逍遙子云  
厚味傷人衆所知能甘淡泊是吾師三千功行

從茲始天鑒行藏信有之

無心得大還

大還之道聖道也無心者常清常靜也人能常清靜天地悉皆歸何聖道之不可傳大還之不可得哉清靜經已盡言之矣脩真之士體而行之欲造夫清真靈妙之境若反掌爾逍遙子云有作有爲云至要無聲無臭語方奇中秋午夜通消息明月當空造化基

逍遙子導引訣

卷五

唐宋衛生歌

嘉禾梅顛道人周履靖編次

金陵荆山書林梓行

衛生歌

唐孫思邈

天地之間人爲貴頭象天兮足象地父母遺體  
宜保之箕裘五福壽爲最衛生切要知三戒大  
怒大慾并大醉三者若還有一焉須防損失真  
元氣欲求長生先戒性火不出兮神自定木還  
去火不成灰人能戒性還延命貪慾無窮亾却

精用心不已失元神勞形散盡中和氣更仗何  
能保此身心若太費費則竭形若太勞勞則怯  
神若太傷傷則虛氣若太損損則絕世人欲識  
衛生道喜樂有常嗔怒少心誠意正思慮除順  
理修身去煩惱春嘘明目夏呵心秋呬冬吹肺  
腎寧四季長呼脾化食三焦嘻却熱難停髮宜  
多梳氣宜煉齒宜數叩津宜嚥子欲不死修崑  
崙雙手揩摩常在面春月少酸宜食甘冬月宜  
苦不宜鹹夏月增辛聊減苦秋辛可省但教酸

季月少鹹甘畧戒自然五臟保平安若能全減  
身康健滋味偏多無病難春寒莫放綿衣薄夏  
月多汗須換着秋冬衣冷漸加添莫待病生纔  
服藥惟有夏月難調理伏陰在內忌冰水瓜桃  
生冷宜少食免至秋來成瘧痢心旺腎衰宜切  
記君子之人能節制常令充實勿空虛日食須  
當去油膩太飽傷神飢傷胃太渴傷血多傷氣  
飢食渴飲莫太過免致膨脝損心肺醉後強飲  
飽強食未有此身不生疾人資飲食以養生去

其甚者將安適食後徐行百步多手搓臍腹食  
消磨夜半靈根灌清水丹田濁氣切須呵飲酒  
可以陶情性太飲過多防有病肺爲華蓋倘受  
傷咳嗽勞神能損命慎勿將鹽去點茶分明引  
賊入其家下焦虛冷令人瘦傷腎傷脾防病加  
坐卧防風來腦後腦內入風人不壽更兼醉飽  
卧風中風纏着體成災咎鴈有序兮犬有義黑  
鯉朝北知臣禮人無禮義反食之天地神明終  
不喜養體須當節五辛五辛不節反傷身莫教



引動虛陽發精竭容枯疾病侵不問在家并在外  
若遇迅雷風雨大急須端肅畏天威靜室收  
心宜謹戒恩愛牽纏不自由利名縈絆幾時休  
放寬些子自家福免致中年早白頭頂天立地  
非容易飽食暖衣寧不愧思量無以報洪恩晨  
夕焚香頻懺悔身安壽永事如何曾次平夷積  
善多惜命惜身兼惜氣請君熟玩衛生歌

續衛生歌

宋真德秀

世言服靈丹餌仙果白日而輕舉者但

聞而未見也至如運氣之術甚近養生之道人稟血氣而生攝生論云攝生之要在去其害生者此明言也予所編去病歌蓋採諸家養生之要而爲言能依而行之則獲安樂若盡其要妙亦長年之覲今錄其歌于後曰

萬物惟人爲最貴百歲光陰如旅寄自非留意脩養中未免病苦爲心累何必殫霞餌大藥妄意延齡等龜鶴但於飲食嗜慾間去其甚者將

安樂食後徐徐行百步兩手摩脇并摩肚須臾  
轉手摩腎堂謂之運動水與土仰面仍呵三四  
呵自然食毒氣消磨醉眠飽卧俱無益渴飲飢  
飧猶戒多食不欲粗并欲速乍可少飧相接續  
若教一飽頓充腸損氣傷脾非爾福生飧粘膩  
筋韌物自死牲牢皆勿食饅餒閉氣不相資生  
膾偏招脾胃病酢醬胎卵兼油膩陳臭醃酸盡  
陰類老衰莫欲更食之是借寇兵無以異炙燖  
之物須冷吃不然損齒傷血脉晚食常宜申酉

前向夜徒勞滯胃膈飲酒莫教令大醉太醉傷  
神損心志渴來飲水兼吃茶腰脚軟酸成重腿  
嘗聞避風如避箭坐卧須當預防患况因食後  
毛孔開風終一入成癱瘓不問四時俱暖酒太  
熱不須難向口五味偏多不益人恐隨臟腑成  
殃咎視聽行坐不必久五勞七傷從此有四肢  
亦欲得小勞譬如戶樞終不朽卧不厭踧覺貴  
舒飽則入浴飢則梳梳多浴少益心目默寢暗  
眠神晏如四時惟夏難調攝伏陰在內腹冷滑

補腎腸藥不可無食物稍冷休哺啜心旺腎衰  
何所忌特忌䟽通泄精氣寢處尤宜綿密間晏  
居靜慮和心意沐浴盥漱皆暖水卧冷枕涼俱  
勿喜瓜果生菜不宜人豈獨秋來多瘡痢伏陽  
在內三冬月切忌汗多陽氣泄陰霧之中無遠  
行暴雨晨雷宜速避道家更有願生旨第一令  
人少嗔恚秋日出始求衣春夏雞鳴宜早起  
子後寅前睡覺來瞑目叩齒二七回吸新吐故  
毋令誤嚥漱玉泉還養胎熱摩手心熨兩眼仍

受指擦額與面中指時將摩鼻脛左右眼耳擦  
數遍更能軋浴遍身間按胫時須紐兩肩總有  
風勞諸冷氣何憂腰背復拘攣噓呵呼嘻吹及  
咽行氣之人分六字果能依用口訣中新舊有  
疴皆可治聲色雖能屬少年稍知節度乃無愆  
閉精息氣宜早聞莫使羽苞火中燃有能操履  
長方正於名無貪利無競縱向歌中未盡行百  
行週身亦無病

唐宋衛生歌

終

胎息經

幻真先生著

周履靖校正

金陵書林梓

胎從伏氣中結

臍下三寸爲氣海亦爲下丹田亦爲玄牝世  
人多以口鼻爲玄牝非也口鼻卽玄牝出入  
之門蓋玄者水也牝者母也世人以陰陽氣  
相感結於水母三月胎結十月形體具而能

胎息經

七卷五

胎息經

七卷五

生人修道者常伏其炁於臍下守其神於身  
內神氣相合而生玄胎玄胎既結乃自生身  
卽爲內丹不死之道也

氣從有胎中息

神爲炁子炁爲神母神炁相逐如形與影胎  
母既結卽神子自息卽元炁不散  
氣入身來爲之生神去離形爲之死

西昇經云身者神之舍神者身之主也主人  
安靜神卽居之主人躁動神卽去之神去炁



散安可得生是以人耳目手足皆不能自運  
必假神以禦之學道養生之人常拘其神以  
爲身主主既不去宅豈崩壞也

知神氣可以長生固守虛無以養神氣

道經云我命在我不在天地天地所患人不  
能知至道能知而不能行知者但能虛心絕  
慮保氣養精不爲外境愛欲所牽恬淡以養  
神氣卽長生之道畢矣

神行卽氣行神住卽氣住

胎息經

卷五

胎息經

卷五

所謂意是炁馬行止相隨欲使元氣不離玄牝卽先拘守至神神不離身氣亦不散自然內實不飢不渴也

若欲長生神氣相注

相住者卽是神氣不相離玄綱云錙銖陽炁不滅不爲鬼纖毫陰炁不盡不爲仙元炁卽陽炁也食氣卽陰炁也常減食節欲使元炁內運元炁若壯卽陰氣自消陽壯陰衰則百病不作神安體悅可覲長生矣

心不動念無來無去不出不入自然常住

神之與氣在母腹中本是一體之物及生下  
爲外境愛慾所牽未嘗一息暫歸於本人知  
此道常泯絕情念勿使神之出入去來能不  
忘久而習之神自住矣

勤而行之是真道路

修真之道備盡於斯然聖人之言不可妄求  
凡胎息用功後關節開通毛髮踈暢卽但鼻  
中微微引氣相從四支百毛孔中出往而不

胎息經

卷六

返也後氣續到但引之而不吐也切切於徐  
徐雖云引而不吐所引亦不入於喉中微微  
而散如此內氣亦不流散矣

胎息銘

三十六咽一咽爲先吐唯細細納唯綿綿坐  
卧亦爾行立坦然戒於誼雜忌以腥羶假名  
胎息實曰內丹非只治病決定延年久久行  
之名列上仙

胎息經終

予嘗考藝文略載胎息部凡三十卷凡三十九其稱論者二稱術者三稱訣者十六稱要稱妙稱頌稱謠者各一惟稱經者纔三種初不著作者名氏迨閱抱朴子有胎息一卷則晉宋已傳此書特未識幻真所著卽此不也今藏在道函余從邸第披而錄之俾授之梓他日林居之暇且將棲心玄牝嚙氣谷神其不有藉茲編乎羅浮外史志於繕性所

胎息經

卷七

天隱子序

神僊之道以長生為本長生之  
要以養氣為根夫氣受之於天  
地和之於陰陽：神靈謂之心  
主晝夜寤寐謂之魂魄是故人  
之身大率不遠乎神仙之道矣

天隱子序

七卷本

天隱子吾不知其何許人著書  
八篇包括秘妙殆非人間所能  
力學者也觀夫脩煉形氣養和  
心靈歸根契於伯陽遺照齊於  
莊叟長生久視無出是書承禎  
服習道風惜乎世人天促真壽



思欲傳之同志使藺易而行信  
哉自伯陽以來惟天隱子而已  
矣唐司馬承禎謹序

天隱子序

七卷九

天隱子目錄

神仙章

易簡章

漸門章

齊戒章

安處章

存想章

坐忘章

神解章

天隱子

目錄

七卷并

天隱子

目錄

七卷并

天隱子目錄

天隱子

唐司馬承禎撰

明周履靖校正

神仙章

人生時稟得靈氣精明通悟學無滯塞則謂之神宅神於內遺照於外自然異於俗人則謂之神仙故神仙亦人也在於修我靈氣勿爲世俗所淪汚遂我自然勿爲邪見所凝滯則成功矣喜怒哀樂愛惡欲七者情之邪也風寒暑濕

天隱子

全

七卷廿一

飢飽勞佚八者氣之邪也去此邪仙道近矣

易簡章

易曰天地之道易簡者何也天隱子曰天地在我首之上足之下開目盡見無假繁巧而言故曰易簡易簡者神仙之謂也

經曰至道不繁至

人無爲

然則以何道求之曰無求不能知無道

不能成凡學神仙先知易簡苟言涉奇詭適足

使人執迷無所歸本此非吾學也

世人學仙反

爲仙所迷者有矣學氣反爲氣所病者有矣

## 漸門章

易有漸卦道有漸門人之修真達性不能頓悟  
必須漸而進之安而行之故設漸門觀我所入  
則道可見矣漸有五門一曰齋戒二曰安處三  
曰存想四曰坐忘五曰神解何謂齋戒曰澡身  
虛心何謂安處曰深居靜室何謂存想曰收心  
復性何謂坐忘曰遺形忘我何謂神解曰萬法  
通神是故習此五漸之門者了一則漸次至二  
了二則漸次至三了三則漸次至四了四則漸

天隱子

全

卷三

次至五神仙成矣

齋戒章

齋戒者非蔬茹飲食而已澡身者非湯浴去垢而已蓋其法在乎節食調中摩擦暢外者也夫人稟五行之氣而食五行之物實自胞胎有形已呼吸精血豈可去食而求長生但世人不知休糧服氣是道家之權宜非求絕粒食之謂也故食之有齋戒者齋乃潔淨之務戒乃節約之稱有飢卽食食勿令飽此所謂調中之百味未



成熟勿食五味太多勿食腐敗閉氣之物勿食此皆宜戒也手常摩擦皮膚溫熱熨去冷氣此所謂暢外也久坐久立久勞久役皆宜戒也此是調理形骸之法形堅則氣全是以齊戒爲漸門之首矣

### 安處章

何謂安處曰非華堂邃宇重裊廣榻之謂也在乎南向而坐東首而寢陰陽適中明暗相半屋無高高則陽盛而明多屋無卑卑則陰盛而暗

多故明多則傷魄暗多則傷魂人之魂陽而魄陰苟傷明暗則疾病生焉此所謂居處之室尚使之然况天地之氣有元陽之攻肌淫陰之侵體豈可不防慎哉脩養之漸倘不法此非安處之道術曰吾所居室四邊皆牕戶遇風卽闔風息卽闔吾所居座前簾後屏太明卽下簾以和其內映太暗則捲簾以通其外耀內以安心外以安目心目皆安則身安矣明暗尚然况太多事慮太多情欲豈能安其內外哉故學道以安

爲次

存想章

存謂存我之神想謂想我之身閉目卽見自己之目收心卽見自己之心心與目皆不離我身不傷我神則存想之漸也凡人目終日視他人故心亦逐外走終日接他事故目亦逐外瞻營營浮光未嘗復照奈何不病且夭邪是以歸根曰靜靜曰復命成性存存衆妙之門此存想之漸學道之功半矣

坐忘章

坐忘者因存想而得因存想而忘也行道而不見其行非坐之義乎有見而不行其見非忘之義乎何謂不行曰心不動故何謂不見曰形都泯故或問曰何由得心不動天隱子默而不荅又問何由得形都泯天隱子瞑而不視或者悟道而退曰道果在我矣我果何人哉天隱子果何人哉於是彼我兩忘了無所照

神解章

齋戒謂之信解

言無信心則不能解

安處謂之

閒解

言無閒心則不能解

存想謂之慧解

言無

慧心則不能解

坐忘謂之定解

言無定心則不

能解

信閒慧定四門通神謂之神解故神之爲

義不行而至不疾而速陰陽變通天地長久兼

三才而言謂之易

繫辭云易窮則變變則通通

則久

齊萬物而言謂之道德

老子道經德經是

也本一性而言謂之真如

釋氏法華楞嚴涅槃

皆一性

入於真如歸於無爲

圓覺經云佛身有

天隱子

全

七卷五

天隱子

全

七卷五

爲至于無爲佛化身不墮諸數皆一性故天隱

子生乎易中死乎易中動因萬物靜因萬物邪  
由一性真由一性是以生死動靜邪真皆以神  
而解之在人謂之人仙在天曰天仙在地曰地  
仙在水曰水仙能通變之曰神仙故神仙之道  
有五其漸學之門則一焉

謂五漸終同歸於仙矣

承禎誦天隱子之書三年恍然有所悟乃依  
此五門漸漸進習又三年覺身心之閑而名  
利之趣淡矣又三年天隱子出焉授之以口

訣其要在存想篇歸根復命成性衆妙者是也夫人之根本由丹田而生能復則長命故曰歸根復命大人之靈識本乎理性性通則妙萬物而不窮故曰成性衆妙然而呼吸由氣而活故我有吐納之訣津液由水藏而生故我有漱嚥之訣思慮由心識而動故我有存想之訣人身榮衛血脉寤卽行於外寐卽行於內寤寐內外相養和平然後每日自夜半子時至日中午時先平卧舒展四肢次起

身導引喘息均定乃先叩當門齒小鳴後叩大齒大鳴以兩手摩面及眼身覺暖暢復端坐盤足以舌攪華池候津液生而漱之默記其數數及三百而一嚥之凡嚥津候呼定而嚥嚥畢而吸如此則吸氣與津順下丹田也但子後午前食消心空之時頻頻漱嚥無論遍數意盡則止凡五日爲一候每候當焚香于靜室中存想自身從首至足又自足至丹田泝上脊膂脉入于泥丸所想其黃氣紛紛



然如雲直貫泥丸想畢復漱嚥乃以兩手掩  
兩耳搭其腦如鼓鳴三七下伸兩足端坐俛  
首極力直頸兩手握固叉於兩脇下接腰脇  
骨傍乃左右聳兩肩甲閉息頃刻氣盈面赤  
則止凡行七遍氣從脊脊上徹泥丸此修道  
之大綱也然更有要妙在乎與天地真氣冥  
契同運能識氣來之時又辨氣往之所若是  
則與天地齊其長久謂之神仙矣法起於冬  
至夜子時一陽氣始來或遲或早先須辨氣

來形候絕覺氣來則運自己之氣適與天地之氣偕作次日復候此氣而消息之此是神仙至妙至精之術人罕達之倘三百六十日內運自己之氣適合天地之真氣三兩次則自覺身體清和異於常時矣况久久習之積累冥契則神仙之道不難至矣

道藏精華第十四集之四  
夷門長生秘書十二種

總主編者 文山遜叟蕭天石

(全一冊) 定價新台幣  
精裝二五〇元  
平裝二〇〇元

版權所有  
翻印必究

編著者 明梅嶺道人周履靜  
選刊者 文山遜叟蕭天石

出版者 兼發行

台北郵政信箱八六五號  
郵政劃撥〇〇〇三三八九一四號  
自由出版社

電話：九一—二〇三六九一四

發行人

曹哲士

本社登記  
證字號

行政院新聞局  
出版台業字第〇五七五號

中華民國七十八年七月

